

Hura wakacje !

Za kilka dni zakończy się rok szkolny i rozpoczniecie zasłużone i wyczekiwane wakacje. Wakacje kojarzą się z przygodami, wolnym czasem spędzanym w różnych miejscach w kraju i za granicą , zawieraniem nowych znajomości itd. Jednak wakacje nie zwalniają Was od dbania o swoje bezpieczeństwo.

Oto najważniejsze zasady, którymi powinniście kierować się, aby bezpiecznie je spędzić :

- Zawsze informujcie rodziców, gdzie i z kim przebywacie,
- Noście ze sobą numer telefonu do rodziców,
- Pamiętajcie o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodźcie na pasach dla pieszych i na zielonym świetle,
- Do zabawy wybierajcie zawsze miejsca oddalone od jezdni,
- Nie rozmawiajcie z obcymi,
- Poinformujcie rodziców, gdyby ktoś Was zaczepiał,
- Nie oddalajcie się z nieznajomymi, nie wsiadajcie z nimi do samochodu i nie bierzcie żadnych słodyczy,
- Kąpcie się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach,
- Nie wchodźcie do wody bez opieki osoby dorosłej,
- Nie pływajcie w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr,
- Pamiętajcie o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pijcie dużo wody i zawsze noście nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmarujcie się kremem z filtrem,
- Zadbajcie o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry,
- Nie oddalajcie się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić,
- Podczas górskich wycieczek nie schodźcie ze szlaków,
- Podczas spacerów po lesie stosujcie preparaty odpędzające owady i kleszcze,
- Nie rozpalajcie ognisk w lesie,
- Pamiętajcie, że niektóre rośliny i grzyby są trujące,

- Bądźcie rozsądni i zachowajcie umiar we wszystkim, co robicie. Zawsze pamiętajcie, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą nic dobrego!
- Zawsze mówcie "NIE", gdy nie zgadzacie się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów! - w ten sposób dbacie o swoje bezpieczeństwo.

Pamiętajcie!

nadal istnieje zagrożenie zakażenia koronawirusem!

- Często myjcie ręce, a w miejscach publicznych dezynfekujcie,
- Nie podawajcie dłoni i unikajcie uścisków,
- Utrzymujcie dystans od rozmówcy,
- Unikajcie dotykania nosa, ust i dłoni,
- Podczas kaszlu i kichania zakrywajcie usta łokciem,
- Często dezynfekujcie swój telefon i inne przedmioty, które często dotykacie,
- Odpowiednio się odżywiajcie i pijcie dużo wody,
- Noście maseczki ochronne.

Zarówno kiedy poczujecie się zagrożeni, jak i w razie popełniania przestępstwa, nie wahajcie się zwrócić o pomoc!

Przydatne numery:

112- Numer Alarmowy,

999 – Pogotowie Ratunkowe,

998 – Straż Pożarna,

997 – Policja,

985 – Ratownictwo Morskie –WOPR i Górskie – GOPR, TOPR