



Wakacje to czas odpoczynku, relaksu i zabawy. Pamiętaj, że to przede wszystkim od Ciebie zależy, czy będą one bezpieczne, a tym samym udane.

Dlatego niezależnie od miejsca, w którym je spędzasz, zachowuj się odpowiedzialnie, pamiętając o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

- ✓ Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
- ✓ Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- ✓ Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- ✓ Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
- ✓ Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
- ✓ Nie rozmawiaj z obcymi.
- ✓ Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- ✓ Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
- ✓ Nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.
- ✓ Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.

- ✓ Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
- ✓ Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
- ✓ Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- ✓ Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz użyj kremu z filtrem.
- ✓ Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty na wycieczki w góry.
- ✓ W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
- ✓ Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
- ✓ Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
- ✓ Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
- ✓ Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
- ✓ Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
- ✓ Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
- ✓ Nie rozpalaj ogniska w lesie.
- ✓ Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
- ✓ Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.