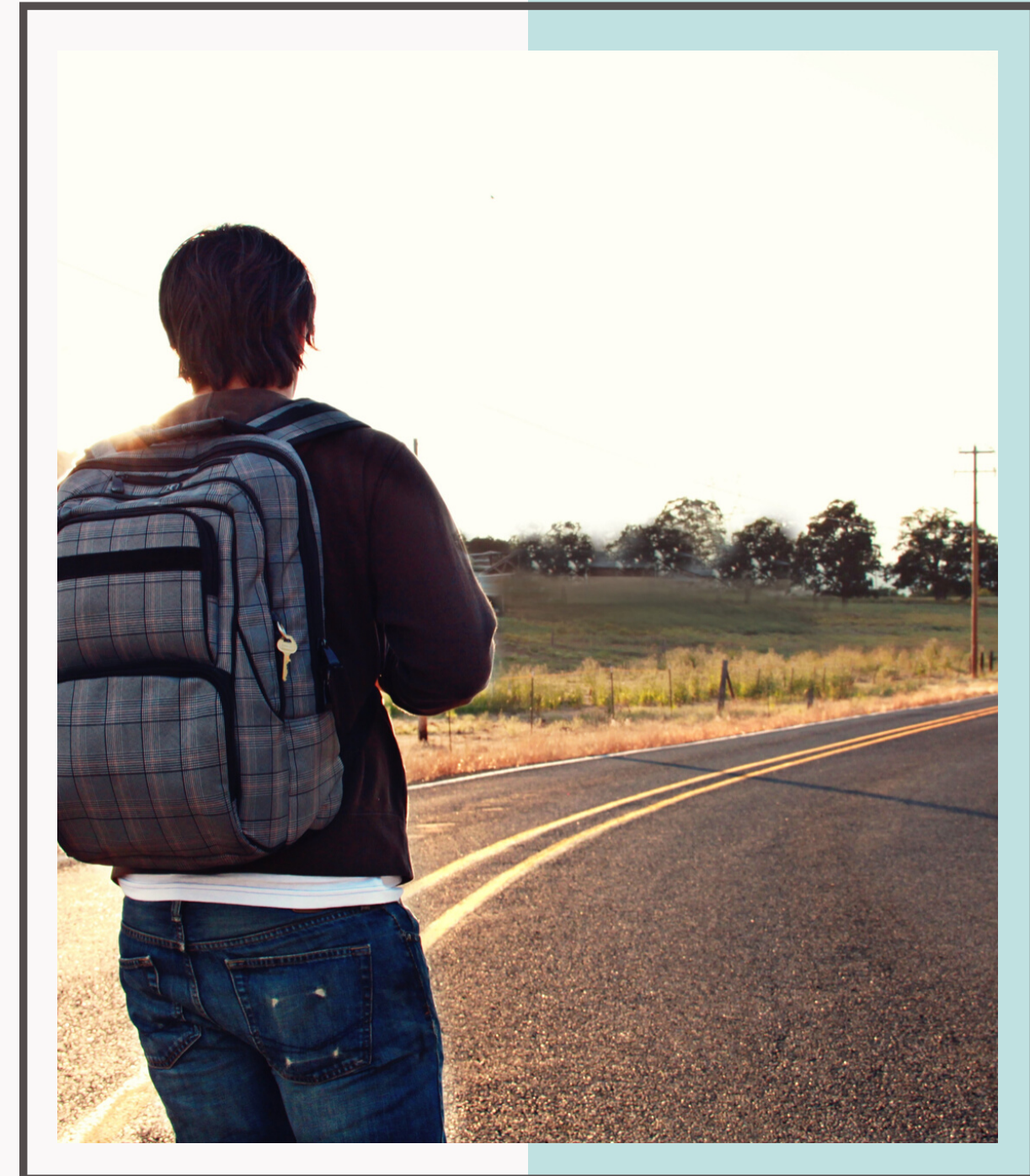




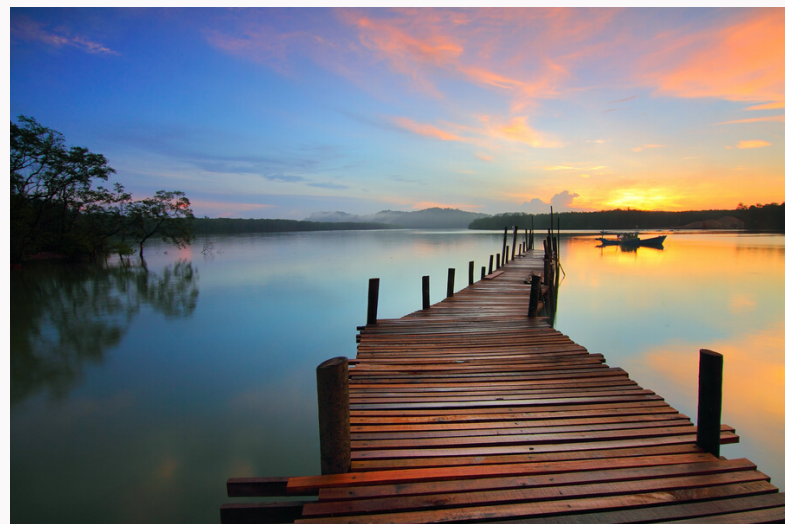
Bezpieczne wakacje

*Zbliżają się wakacje,
aby twój wypoczynek był
udany, zadbaj
o bezpieczeństwo.*



Przypomnij sobie podstawowe zasady.

Kliknij w obrazki





999



998



997



TEL. ALARMOWE

**EUROPEJSKI
NUMER ALARMOWY**

601 100 100

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ

601 100 300

NUMER RATUNKOWY W GÓRACH

Zawsze miej ze sobą kartkę z najważniejszymi telefonami alarmowymi lub miej je zapisane w telefonie.

Jeśli przebywasz na zewnątrz w słoneczne dni

- Przed wyjściem na słońce posmaruj się odpowiednim dla siebie kremem z filtrem.
- Nie przebywaj długo na słońcu, szczególnie w godzinach między 11.00 a 15.00.
- Noś nakrycie głowy.
- Pij dużo płynów.
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.



W trakcie burzy nie szukaj schronienia
pod drzewami



Wyprawa rowerowa

- Starajmy się nie podróżować solo.
- Zawsze jeździjmy w kasku.
- Miejmy przy sobie apteczkę.
- Sygnalizujmy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
- Zwalniajmy na krętych drogach.
- Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.
- Nie jedź na rowerze po jezdni, gdy nie masz do tego uprawnień.



W górach

- wybieraj tylko odpowiednio przystosowane szlaki
- zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca
- zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- pamiętajmy o prowiancie
- przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.

Kliknij



Nie baw się w pobliżu jezdni, nie graj tam w piłkę, nie wbiegaj nagle na jezdnię.

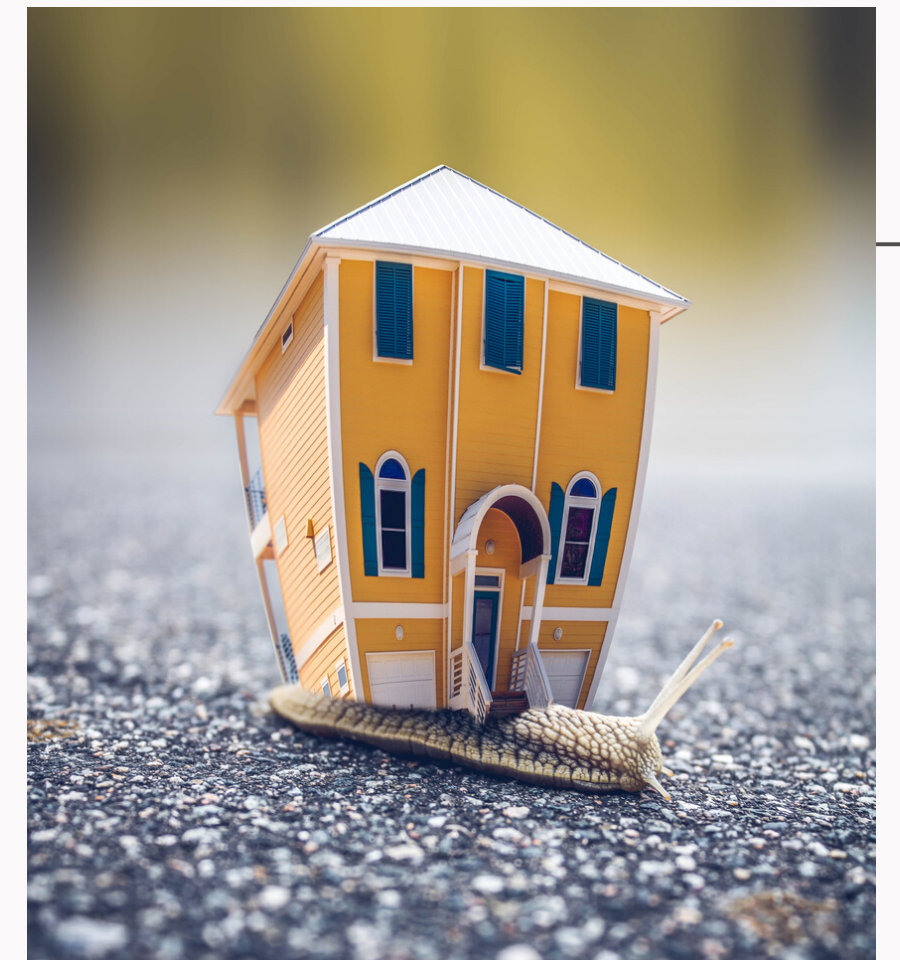
Baw się w grupie innych dzieci, w miejscu do tego przeznaczonym.

Nie wchodź na teren budowy lub do starych opuszczonych budynków.



W domu

- Bezpiecznie korzystaj z urządzeń elektrycznych.
- Nie korzystaj z urządzeń gazowych.
- Nie baw się ostrymi przedmiotami.
- Nie wspinaj się po meblach.
- Nie zażywaj leków pod nieobecność rodziców.
- Nie otwieraj nikomu mieszkania.
- Nie udzielaj obcym żadnych informacji, ani przez telefon, ani przez drzwi.



Informuj zawsze rodziców lub opiekunów gdzie wychodzisz, z kim i kiedy wrócisz.

Bądź nieufny wobec osób nieznanych, nie oddalaj się z nimi, nie przyjmuj od nich jakichkolwiek prezentów.



Zagraj i sprawdź swoją wiedzę

Kliknij w obrazki

