



10 zasad bezpiecznych wakacji dla rodziców

- 1) **Zaplanuj wakacje z wyprzedzeniem** – wybierz sprawdzone miejsca i sprawdź ich opinie, aby uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek.
- 2) **Ustal zasady bezpieczeństwa dla dzieci** – omów z pociechami, co robić w razie zagubienia się i jak dbać o własne bezpieczeństwo.
- 3) **Zapewnij dzieciom odpowiedni sprzęt i ubezpieczenie** – zaopatrz je w karty identyfikacyjne, telefon komórkowy oraz wykup ubezpieczenie turystyczne.
- 4) **Zwracaj uwagę na warunki pogodowe** – dostosuj plan dnia do pory roku, chroniąc dzieci przed przegrzaniem lub odmrożeniem.
- 5) **Uważaj na wodę** – nad morzem, jeziorem czy basenem, zawsze nadzoruj dzieci podczas kąpieli i nie pozwalaj im na samodzielne pływanie, jeśli nie są do tego przygotowani.
- 6) **Zadbaj o zdrowie i higienę** – zabierz apteczkę, środki higieniczne i dbaj, aby dzieci przestrzegały zasad higieny, co zapobiegnie chorobom.
- 7) **Unikaj nieznanych i niebezpiecznych miejsc** – wybieraj bezpieczne atrakcje i przestrzegaj wytycznych organizatorów wycieczek.
- 8) **Ustal zasady korzystania z urządzeń elektronicznych** – ogranicz czas spędzany na telefonach i tabletach, aby dzieci miały aktywny wypoczynek.
- 9) **Bądź czujny na oznaki zmęczenia i stresu u dzieci** – reaguj i zapewnij im odpoczynek, aby wakacje były przyjemne i bezpieczne.
- 10) **Pamiętaj o kontaktach i numerach alarmowych** – miej pod ręką numery do lokalnej policji, służb ratunkowych i najbliższej placówki medycznej.

Życzę udanych i bezpiecznych wakacji!