

CIESZ SIĘ LATEM –BEZPIECZNE WAKACJE!

Wakacje to dla wszystkich czas zabawy i nowych wrażeń. **Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich.** Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko dobre wspomnienia.



UWAGA

- Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia.
- Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi.
- Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych.
- Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta.

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.



AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zakładaj zawsze kask gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce.
- Przestrzegaj przepisów drogowych.
- Bądź widoczny na drodze - miej odbłaski.
- Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych.



ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych - korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk.
- Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie.
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu.
- Nie rób hałasu - ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc.



WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody.
- Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy.
- Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy.
- Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne.



BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj zbyt długo na słońcu.

- Noś okrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne.
- Pij dużo wody niegazowanej.
- Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi



DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie.
 - Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych.
 - Nie jedz i nie pij ze wspólnych naczyń.
 - Myj ręce przed każdym posiłkiem.
 - Jedz zdrowo.
-



TELEFONY ALARMOWE

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

112 NUMER ALARMOWY