

BEZPIECZNE WAKACJE

Wakacje to czas wypoczynku oraz zabawy dla dzieci i młodzieży.

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz unikanie sytuacji zagrażających życiu lub zdrowiu pozwoli spędzić ten czas spokojnie i przyjemnie.

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

- **Zawsze informuj rodziców/opiekunów, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.**
- **Nie rozmawiaj z obcymi.**
- **Poinformuj rodziców/opiekunów, gdyby ktoś Cię zaczepiał.**
- **Nie oddalaj się z nieznanymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu oraz nie otwieraj im drzwi do domu.**
- **Nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.**
- **Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.**
- **Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.**

Bezpieczeństwo na drodze

- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność.
- Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę.
- Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych.
- Bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej).



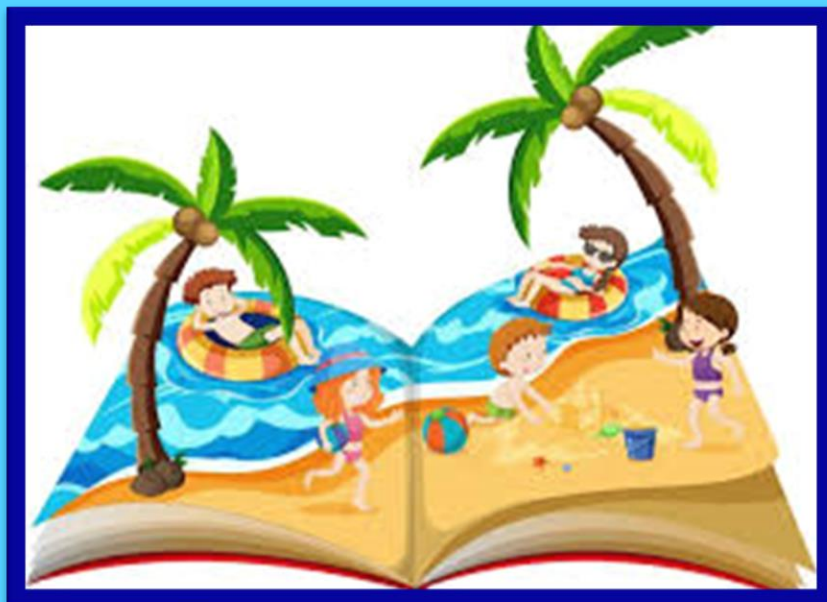
Spacer do lasu lub na łąkę

- **Wchodząc do lasu, poruszaj się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przelaj.**
- **Jeśli dostrzeżesz dzikie zwierzę, nie zbliżaj się do niego. Jeśli to ono idzie w Twoim kierunku, zatrzymaj się i poczekaj lub zrób powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucaj się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg).**
- **Nie dokarmiaj dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.**
- **Stosuj preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.**
- **Nie rozpalaj ognisk w lesie i jego pobliżu.**
- **Jeśli zauważysz pożar – dzwoń po straż pożarną. Nie podchodź do ognia.**
- **Po powrocie do domu dokładnie sprawdź, czy nie masz kleszcza.**



Nad wodą

- **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.**



W górach

- **W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.**
- **Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.**
- **Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.**
- **Pamiętaj o odpowiednim ubiorze oraz obuwiu.**



Wyprawa rowerowa

- Staraj się nie podróżować samemu.
- Zawsze jeździj w kasku.
- Sygnalizuj ręką kierunek, w którym chcesz jechać.
- Zwalniaj na krętych drogach.
- Słuchaj i obserwuj, czy nie zbliża się inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.



**Pamiętaj o numerach alarmowych.
W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.**



**Przede wszystkim bądź rozsądny i zachowaj umiar
we wszystkim, co robisz.**