

**Zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

****

1. **Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.**
2. **Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.**

****

1. **Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.**
2. **Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.**

****

1. **Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.**
2. **Nie rozmawiaj z obcymi.**
3. **Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.**
4. **Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.**
5. **Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.**

****

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

****

1. **Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.**
2. **Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.**
3. **Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.**
4. **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.**
5. **Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.**

****

1. **W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.**
2. **Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.**
3. **Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.**
4. **Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.**

****

1. **Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.**
2. **Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.**
3. **Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.**

****

1. **Nie rozpalaj ogniska w lesie.**
2. **Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.**



**Udanych bezpiecznych wakacji!**

