

Bezpieczne wakacje 2020



Wakacje to czas odpoczynku, podczas którego nie wolno nam zapomnieć o zasadach bezpieczeństwa, dlatego zachęamy wszystkich do obejrzenia i przeczytania kilku wakacyjnych, które znajdują się w podanych linkach.

<https://www.youtube.com/watch?v=7qrT8vMkHlw>

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/bezpieczne-wakacje-pamietaj-o-najwazniejszych-zasadach>

BEZPIECZNE WAKACJE

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

Bezpieczne opalanie

- ☉ Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- ☉ Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- ☉ Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- ☉ Pij dużo wody niegazowanej
- ☉ Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie

UWAGA!!

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

Wycieczka w góry, do lasu

- ☉ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ☉ Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- ☉ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- ☉ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- ☉ Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- ☉ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

Aktywny wypoczynek

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