



Wakacje to czas wypoczynku i zabawy dzieci i młodzieży na koloniach, obozach, wczasach rodzinnych. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz unikanie sytuacji zagrażających życiu lub zdrowiu pozwoli spędzić ten czas spokojnie.

Oto najważniejsze 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.
3. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
4. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
5. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.
10. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.

12. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
13. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
14. 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.
15. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odbłaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
16. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
17. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
18. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
19. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
20. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
21. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
23. Nie rozpalaj ogniska w lesie.
24. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
25. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

Aby lepiej zapamiętać zasady bezpieczeństwa, na koniec przedstawiamy kilka z nich w bardziej humorystyczny sposób:

1. Numer 112 znamy i w razie potrzeby go wybieramy.
2. Jeśli kogoś nie znamy, na pewno z nim nie rozmawiamy.
3. Gdy na plaży przebywamy, od mamy się nie oddalamy.
4. W górach po szlaku chodzimy, wtedy nie zbłądzimy.
5. Gdy na słońcu przebywamy, czapkę lub kapelusz zakładamy.

BEZPIECZNE I ZDROWE wakacje



BEZPIECZNA KĄPIEL

- Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.
- Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie.
- Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.

BEZPIECZNE OPALANIE

- Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę.
- Zabezpiecz skórę kremem z filtrem UV (dzieci powinny używać kremów z wysokim filtrem UV 50)
- Pij dużo wody



BEZPIECZNA WYCIECZKA

- Przed wyjazdem zaopatr się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, naładowany telefon komórkowy.
- Nigdy nie schodź ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalaj się od grupy.
- Chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne.

BEZPIECZNY SPORT

- Podczas jazdy na rowerze lub rolkach i przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Zakładaj odblaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze.
- Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.



ZDROWO I HIGIENICZNIE

- Zadbaj o higienę osobistą.
- Jeśli spożywasz posiłki zadbaj o higienę rąk.
- Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce.
- Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności.

NIE RYZYKUJ!

- Pamiętaj, że podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu i innych środków psychoaktywnych.
- Nie narażaj osób w otoczeniu na dym tytoniowy.
- Zachowaj ostrożność przy kontaktach z dzikimi i bezpańskimi zwierzętami.



opracowanie OOZiPZ WSSE Lublin

POGOTOWIE 999 POLICJA 997 STRAŻ POŻARNA 998

TELEFON
ALARMOWY
112

Pozdrawiamy
Wychowawcy świetlicy