

# Bezpieczne wakacje

Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa. Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z dbania o bezpieczeństwo swoje i innych. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.

## 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 odblaskowymi, 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.

**Życzymy udanych wakacji!**