



## **Ahoj przygodo! - czyli przedszkolak na wakacjach**

Dużymi krokami zbliża się okres wakacyjny – czas wyjazdów, atrakcji i wypoczynku. Piękne słońce, szum fal, wysokie szczyty gór lub łódka leniwie płynąca po jeziorze – sielanka! Dla dzieci to czas bez troski, czas kiedy ma się rodziców na wyłączność oraz czas usłany wieloma atrakcjami. Dla Rodziców, poza odpoczynkiem, jest to okres wielkich wyzwań – chcemy zapewnić Naszym Pociechom maksymalnie atrakcyjny pobyt. Jednak, aby nic nie zakłóciło spokoju naszego wymarzonego wyjazdu, warto pamiętać o zapewnieniu sobie i dziecku bezpiecznych wakacji 😊

Niezależnie od tego, które miejsce obierzemy za swój cel wakacyjnej przygody, ważne jest, aby zaznajomić swoje dziecko z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa:

- Nauczmy dziecko przedstawiania się i podania adresu obecnego pobytu
- Zaopatrmy dziecko w bransoletkę „niezgubkę” i przypomnijmy, aby nigdy nie oddalało się od opiekuna
- Zapoznajmy dziecko z numerem alarmowym 112
- Przypomnijmy, żeby nie rozmawiać z nieznajomymi i nie odchodzić z nimi od opiekuna

### **Wakacje nad wodą**

Podczas wypoczynku nad wodą pamiętajmy o ochronie skóry dziecka – korzystajmy z kremów z wysokim filtrem, dbajmy o osłonę głowy (czapka, chustka). Nie powinno się przebywać na słońcu, gdy grzeje ono najmocniej ok. 12 – 15 godziny. Zaopatrmy się w wodoodporne kosmetyki, dzięki temu będziemy spokojniejsi o delikatną skórę naszego dziecka. Wybierajmy kąpieliska strzeżone z ratownikiem. Nigdy nie zostawiamy dziecka samego w wodzie. Stosujmy się do oznaczeń, które udostępnia ratownik. Pamiętajmy o regularnym nawadnianiu się – obowiązkowo butelka wody do torby 😊

### **Wakacje w górach**

Podobnie jak przy odpoczynku nad wodą, tu również musimy zaopatrzyć się w dobre kosmetyki przeciwsłoneczne. Dodatkowo koniecznie zapewnijmy sobie i dziecku wygodne obuwie i ubranie. Zaopatrmy się w apteczkę pierwszej pomocy oraz jedzenie i wodę. Warto

spakować również coś słodkiego i cieplejsze ubranie. Korzystajmy tylko z oznakowanych szlaków i dostosujmy trasę do swoich możliwości. Śledźmy prognozę pogody i pod żadnym pozorem nie wybierajmy się w trasę, gdy zbiera się na burzę. Przed wyjściem naładujmy telefon komórkowy i pamiętajmy o zgłoszeniu właścicielowi, u którego nocujemy, jaką trasą chcemy iść i kiedy planujemy wrócić. Zapiszmy numer do GOPR

### **Wakacje za granicą**

Korzystajmy z ofert sprawdzonych biur podróży. Poinformujmy Przyjaciół/Rodzinę, gdzie się wybieramy i gdzie planujemy nocować. Weźmy ze sobą podstawowe leki na gorączkę, przeziębienie, przeciwbólowe, na trawienie i zatrucia oraz opatrunkowe – za granicą ciężko znaleźć odpowiedniki polskich lekarstw.

### **Wakacje „pod namiotem”**

Pamiętajmy, że pogoda może zrobić nam psikusa i trzeba mieć asa w rękawie, aby przetrwać deszczowy czas. Zabierzmy ze sobą ulubione książki, gry planszowe czy karty. Pamiętajmy o grubszych ubraniach, które niestety nie schną zbyt szybko oraz latarce. Jeśli wybór padnie na kemping dowiedzmy się, czy jest dostęp do prysznica. Gdy wybierzemy się na spacer do lasu lub na łąkę zadbajmy o preparat na komary i kleszcze. Przypomnijmy dziecku, aby nie zbierało samo grzybów oraz nie oddalało się od nas. Przypomnijmy zasady gdzie i jak można rozpałać ognisko oraz numer do straży pożarnej, 998, gdy zobaczymy pożar. Koniecznie do apteczki dopakujmy preparat na ugryzienia insektów.

Brzmi bardzo poważnie, ale Drodzy Rodzice kto jak nie Wy zapewni Waszym dzieciom najwspanialsze i bezpieczne wakacje? Najważniejsze to pamiętać o naładowanym telefonie i numerach alarmowych. Niezależnie, które miejsce obierzemy za swój wakacyjny cel, pamiętajmy, aby zawsze sprawdzić czy jest ono bezpieczne dla nas i naszych dzieci. Tak więc, ahoj przygodo! ☺

Marzena Kopeć

<https://www.skalnik.pl/blog/bezpieczenstwo-w-gorach-poznaj-zasady/>

<https://www.mjakmama24.pl/mama/podroze/wakacje-z-dziekiem-bezpieczenstwo-na-plazy-aa-LaRR-Lvbo-9pcv.html>

<https://www.gov.pl/web/kmpsp-bielsko-biala/bezpieczenstwo-nad-woda---podstawowe-zasady>

<https://blog.decathlon.pl/sport/kemping/10-rzeczy-ktore-warto-zabrac-pod-namiot-z-dziekiem/>