

WAKACJE, WAKACJE TO WESOŁY CZAS.....



Zbliżają się wakacje, więc najwyższa pora, aby pomyśleć o wypoczynku. Przyjemnie jest spędzać czas w lesie, nad jeziorem w górach czy nad morzem. Ale żeby były wspaniałe wspomnienia pamiętać należy o pewnych zasadach bezpieczeństwa.

A o to kilka z nich:

dla Dzieci



i

Dorosłych



DZIECI ZAWSZE ZNAJDUJĄ SIĘ POD OPIEKĄ DOROSŁYCH !

- jeżdżąc na rowerze zakładajmy kask, ochraniacze na kolana i łokcie;
- na placu zabaw należy korzystać z urządzeń zgodnie z ich przeznaczeniem zachowując bezpieczeństwo;
- przed słońcem osłaniamy głowę (czapka z daszkiem, kapelusz);
- wychodząc na słońce i przed opalaniem smarujemy skórę kremem z filtrem

NAD WODĄ RODZICE ZAWSZE TOWARZYSZĄ DZIECIOM !

- kąpiemy się w wyznaczonych miejscach – tylko tam gdzie jest ratownik;
- kiedy ciało jest rozgrzane od słońca, do wody wchodzimy powoli, schładzając je stopniowo;
- dla bezpieczeństwa dobrze jest mieć założoną opaskę na rękę na której będą zapisane numery telefonów do rodziców;

- do lasu chodzimy odpowiednio ubrani (bluzka z długim rękawem, długie spodnie i obuwie (zakryte stopy);
 - nie zrywamy nieznanych leśnych, owoców, grzybów ani roślin;
 - w czasie burzy nie chowamy się pod drzewem;
 - wiemy, że las to również dom dla zwierząt dlatego zachowujemy się cicho;
 - dbamy o czystość środowiska – śmieci, papierki, puste opakowania zabieramy ze sobą;
-
- w każdym miejscu wypoczynku są też inni ludzie – nie hałasujemy;
 - nie rozmawiamy z nieznajomymi;
 - od nieznajomych nie przyjmujemy słodyczy ani prezentów;
 - **w sytuacji niebezpiecznej wołajmy o pomoc;**
 - pamiętajmy o numerach alarmowych: **112, 998, 997, 999**

Zapamiętajmy wakacyjne rady, a wówczas wspólny wypoczynek będzie bezpieczny, radosny i pełen przygód, którymi podzielimy po wakacjach

Niech żyją wakacje !

