

BEZPIECZNE WAKACJE



Udane wakacje 😊

Będą jedynie wtedy, gdy
zadbasz aby były
BEZPIECZNE!



*Każdy z Was mi przyzna rację,
że najlepsze są wakacje.*

*W każdym miejscu miej dużo rozwagi,
nie kąp się, gdy czarne na brzegu są flagi,
słuchaj opiekunów, ważne jest ich każde słowo
bezpieczeństwo i basta
i zabawa na nowo.*



Plac zabaw

- 1. Przestrzegaj regulaminu!*
- 2. Zwracaj uwagę na inne bawiące się dzieci.*
- 3. Znajdujące się na placu zabaw sprzęty, wykorzystuj zgodnie z ich przeznaczeniem.*



Gorące, ciepłe dni lata...

- 1. Wychodząc na podwórko w cieplejsze dni nie zapomnij posmarować się krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego.*
- 2. Ważne jest również nakrycie głowy, które uchroni cię przed udarem słonecznym.*



Gdy jesteś rozgrzany od słońca, wchodź do wody powoli stopniowo ochładzając nią ciało. Nagłe zetknięcie gorącego ciała z wodą może spowodować tzw. „szok termiczny”, który może się skończyć nawet zawałem serca!



Nad wodą...



*Kąpać można się wyłącznie
w wyznaczonych miejscach,
pod kontrolą opiekunów lub
ratownika!*

*Możesz stracić zdrowie, życie,
nawet jeśli pływasz znakomicie!”*

Zakaz skoków w miejscach niedozwolonych



**Uderzyć głową w podwodną przeszkodę
jest łatwo ,
ale wyleczyć złamany KREŃGOSŁUP
bardzo trudno.**



Na rowerze...



1. Jeżeli nie masz jeszcze karty rowerowej, musisz poruszać się rowerem wraz z opiekującą się Tobą osobą dorosłą.
2. Kiedy jeździsz bez opieki po placu zabaw, czy w okolicy domu, uważaj na bawiące się dzieci oraz spacerujące osoby dorosłe.

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze !

- Używaj sprawnego roweru
- W czasie jazdy używaj kasku
- Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz
- Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty
- Nigdy nie ścinaj zakrętów
- W czasie jazdy zawsze uważaj!

W lesie...

Nie hałasuj!

Nie śmieć!

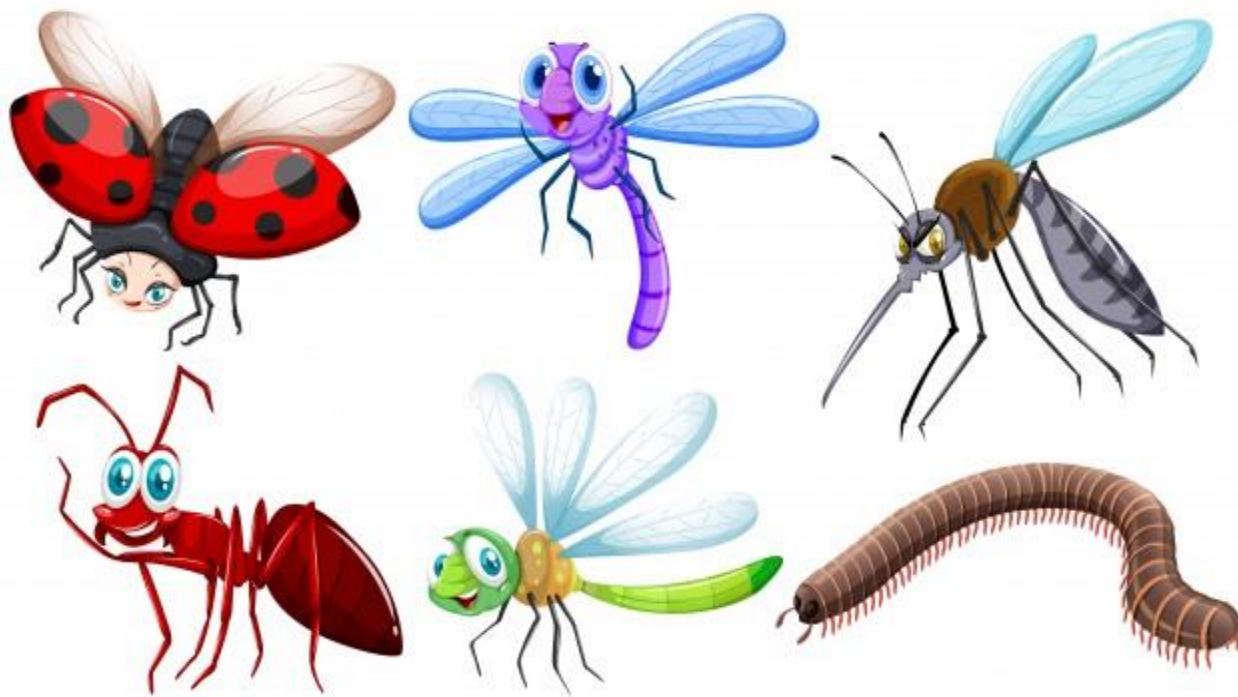
Nie łam gałązek!

Nie rań kory!



**Jesteś gościem więc zachowuj się jak gość.
Nie oddalaj się od opiekunów.**

**„Nie drażnij pszczół ani innych owadów,
nie będzie ci trzeba robić okładów”.**



Ukąszenie kleszcza może powodować boreliozę lub kleszczowe zapalenie mózgu.

- Na łono przyrody zawsze wybieraj się w odpowiednim stroju. Obowiązkowe są długie, dopasowane na dole spodnie (nawet podczas upału), solidne buty, koszula z długim rękawem i zapinanymi mankietami oraz kołnierzem, który chroni kark. Pamiętaj o kapeluszu lub czapce. Posmaruj odkrytą skórę specjalnym preparatem odstrasżającym kleszcze, np. Mugga lub Autan. Po powrocie do domu sprawdź dokładnie skórę na całym ciele, np. podczas kąpieli.





Ukąszenia i użądlenia

1. W razie ukąszenia przez żmiję zygzakowatą należy założyć na ranę opatrunek, unieruchomić kończynę, a następnie wezwać pomoc lekarską.
2. Użądlenia pszczoł, os i szerszeni są szczególnie niebezpieczne w okolicach gardła i nosa. W razie użądlenia należy wyjąć żądło, ucisnąć ranę aż do pojawienia się krwi, zastosować zimny opatrunek a w razie potrzeby (zaburzenia pracy serca, oddechu, silne drętwienie) wezwać pomoc.
3. Po każdej leśnej wędrówce należy skontrolować ciało i sprawdzić, czy nie ma na nim klesza. Należy go wykręcić pęsetą. Wszelkie rumienie po ukąszenie należy skonsultować z lekarzem.

Nie rozpalaj ognisk w lesie!!!!



**„Maszyny rolnicze nie są do zabawy,
więc się nimi nie baw! I już nie ma sprawy”.**



Bezpiecznie w gospodarstwie !!!

- Nie wsiadamy i nie bawimy się na maszynach rolniczych – to **BARDZO NIEBEZPIECZNE !!!**
- Nie drażnimy zwierząt w gospodarstwie
- Unikamy kontaktów z obcymi psami
- Nie zaglądamy i nie schylamy się do studni – to grozi **WYPADKIEM !!!**
- Nie bawimy się zapalnikami w pobliżu słomy, siana – one bardzo szybko płoną,
- Pomagamy w pracach gospodarskich tylko **POD OPIEKĄ OSÓB DOROSŁYCH !!!**

Mów rodzicom, gdzie będziesz się bawić.
Nie mów nigdy, że nikogo nie ma w domu.



Nigdy nie otwieraj drzwi
nieznajomemu.



Nie przyjmuj od obcych prezentów.



I pod żadnym pozorem nie chodź z nimi tam,
gdzie cię zapraszają!
Nie ufaj nikomu.!!

Zachowaj czujność...

1. Gdy jesteś sam, nie wpuszczaj nikogo do domu. Zawsze możesz poprosić, by gość przyszedł, gdy wrócą rodzice.
1. Na ulicy, czy placu zabaw, nie pozwól się zaczepiać nieznajomym. Gdy poczujesz się zagrożony, natychmiast poproś o pomoc inne osoby dorosłe znajdujące się w pobliżu.



**Gdy grozi ci
niebezpieczeństwo
dzwoń**

112 numer alarmowy

do

wszystkich służb ratunkowych;

policja 997

straż pożarna 998

pogotowie ratunkowe 999

Jeśli zapamiętasz te przestrogi,
będziesz miał

bezpieczne w tym roku wakacje!

Niech żyją wakacje

Życzymy sobie wszyscy wesołych
i bezpiecznych wakacji.

Gdy wakacje przyjdą wreszcie
najważniejsze rzeczy dwie:
by bezpiecznym być i jeszcze
dobry humor zawsze mieć!!!