BEZPIECZNE WAKACJE !

Moi Drodzy nastąpił wyczekany przez Was czas odpoczynku i zabawy jakim są wakacje. Jednak zanim zaczniecie ten wspaniały czas chciałabym, abyście sobie przypomnieli o tym jak zachować bezpieczeństwo podczas rożnych aktywności, abyście po wakacjach wrócili cali i zdrowi!

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
2. Pamiętaj, aby jeżdżąc na rowerze/rolkach/desce zawsze zakładać kask i ochraniacze oraz jeździć po wyznaczonych trasach.
3. Zabezpieczaj się przed kleszczami – najlepiej sprawdzonymi preparatami, a po powrocie z łąki/lasu sprawdzaj ciało czy nie ma na nim żadnego nieproszonego gościa.
4. Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych.
5. Uważaj na dzikie zwierzęta – w momencie gdy się wystraszone mogą zaatakować. Gdy zobaczysz dzikie zwierzę najlepiej jest je zostawić w spokoju i powoli się oddalić.
6. Nie jedz i nie zbieraj roślin i grzybów, jeśli nie jesteś pewny, że nie są trujące.
7. Pamiętaj również o kremach przeciwsłonecznych, nakryciu głowy i piciu wody – nieważne czy jesteś nad morzem, jeziorem, w lesie.
8. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
9. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
10. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
11. Zapisz sobie w telefonie różne numery alarmowe.
12. Nie bierz żadnych słodyczy ani innych rzeczy od osób obcych.
13. Nie ufaj nieznajomym.
14. Pamiętaj używki (alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze) zagrażają Twojemu życiu i zdrowiu.
15. Nie spędzaj całych dni przed komputerem/TV – psuje to oczy i kręgosłup.
16. Bądź rozsądny.





