

# **ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI LETNICH**

## **1. Bezpieczeństwo na drodze**

- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność.
- Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę.
- Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych.
- Bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej).

## **2. Bezpieczeństwo nad wodą**

- Pamiętaj, że kąpiemy się tylko w miejscach wyznaczonych i oznakowanych (kąpieliska strzeżone).
- Nigdy nie skacz do wody w miejscach, które nie są do tego przeznaczone.
- Nie wchodź do wody po posiłku.
- Zawsze słuchaj poleceń ratownika.
- W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym,
- Nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość.
- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.
- Korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kapok.
- Podczas upalnych dni unikaj przegrzania i odwodnienia organizmu, pij dużo wody (3 litry na dzień), unikaj oparzeń słonecznych skóry, opalaj się tylko używając kremu z filtrem słonecznym, chroń oczy nosząc okulary słoneczne, noś nakrycie głowy.

## **3. Dbając o swoje bezpieczeństwo**

- Na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.
- Nie niszczy i nie zaśmiecaj otoczenia, dbaj o środowisko.
- Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych, pod nadzorem dorosłych.
- Mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej.
- Gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym.
- Nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi.
- Uczestnicząc w pracach polowych zawsze zachowaj ostrożność.
- Nie zbliżaj się do obcego psa, dzikich zwierząt, nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.

### **TELEFONY ALARMOWE:**

**POGOTOWIE RATUNKOWE TEL. 999**  
**POLICJA TEL. 997**  
**STRAŻ POŻARNA TEL. 998**