

Bezpieczne Wakacje



Wakacje to czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominajmy jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich! Zanim oddamy się wakacyjnej beztrosce, przyswój sobie kilka podstawowych zasad.

BEZPIECZNA KĄPIEL

Kąp się w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem. W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym. Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEROZPOZNANYCH !!!

KORZYSTAJ Z UMIAREM ZE SŁOŃCA

Odślonięte części ciała powinny być chronione przez kremy zawierające filtry. Zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy godz. 10.00 - 14.00. Chronź oczy i głowę przed promieniami UV.

Nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych może wywołać objawy niepożądane tj. - poparzenia słoneczne - udar słoneczny

REGULARNIE PIJ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW !!!

PAMIETAJ!!!!

Podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach **ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ** - nie zostawiaj w nim śmieci, zwłaszcza szklanych butelek. Padające przez nie promienie słoneczne mogą wywołać ogień. W ogóle nie wolno śmiecić w lasach, ani trochę! Podobnie sprawa ma się z ogniskami. Można je rozpalać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po udanej zabawie ognisko trzeba zalać wodą.

NIE.....

zbliżaj się do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia - nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną. Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do **LEKARZA !**

PAMIĘTAJ

podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek, łąk może dopaść Cię **KLESZCZ**. Warto zatem: nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej części ciała, stosować środki odstraszające owady, pajęczaki itp żywe stworzenia. Po wizycie w lesie należy dokładnie obejrzeć całe ciało oraz przejrzeć ubranie. W razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza. Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny - **należy zgłosić się do LEKARZA.**

gdy zaskoczy Cię BURZA...

Nawet Ci, którzy się nie boją burzy powinni pewne rzeczy wiedzieć. Jeśli zaskoczy nas gdzieś burza, to nie chowajmy się pod drzewami. One przyciągają pioruny. Jak najszybciej powinniśmy schować się w jakimś budynku , bo te posiadają piorunochrony! Można też skryć się w samochodzie. Powyłączajcie telefony komórkowe, żeby one nie ściągnęły błyskawic!

PRZESTRZEGAJ PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY

PODCZAS SPORZĄDZANIA POSIŁKÓW:

Dokładnie myj ręce przed posiłkiem, czy po skorzystaniu z toalety.

W razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) - natychmiast zgłoś się do **LEKARZA !**

NA ZABAWY :Wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.

MÓW RODZICOM

Zawsze dokąd wychodzisz. Unikaj przygodnych znajomości - nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznanym.

ZGUBIŁEŚ...

gdzieś na plaży rodziców? Nie możesz ich znaleźć? Podejdź do ratownika lub kogoś dorosłego i poproście o pomoc. Powiedz jak się nazywasz, ile macie lat i skąd przyjechałeś. Ratownicy przekażą sobie wiadomość za pomocą krótkofalówek a potem pomogą szukać rodziny

Jeśli stosujesz podobne reguły - to bardzo dobrze. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko dobre wspomnienia 😊



ZAPAMIĘTAJ TE NUMERY

EUROPEJSKI

**112 - NUMER
ALARMOWY**

997 - POLICJA

**998 - STRAŻ
POŻARNA**

**999 - POGOTOWIE
RATUNKOWE**

UDANYCH WAKACJI!!!