

## **Najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

- 1.** Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
- 2.** Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- 3.** Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- 4.** Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
- 5.** Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
- 6.** Nie rozmawiaj z obcymi.
- 7.** Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- 8.** Nie oddalaj się z nieznanymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
- 9.** Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
- 10.** Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
- 11.** Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
- 12.** Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
- 13.** Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- 14.** Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
- 15.** Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odbłaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
- 16.** W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
- 17.** Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
- 18.** Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
- 19.** Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
- 20.** Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
- 21.** Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
- 22.** Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
- 23.** Nie rozpalaj ogniska w lesie.
- 24.** Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
- 25.** Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

