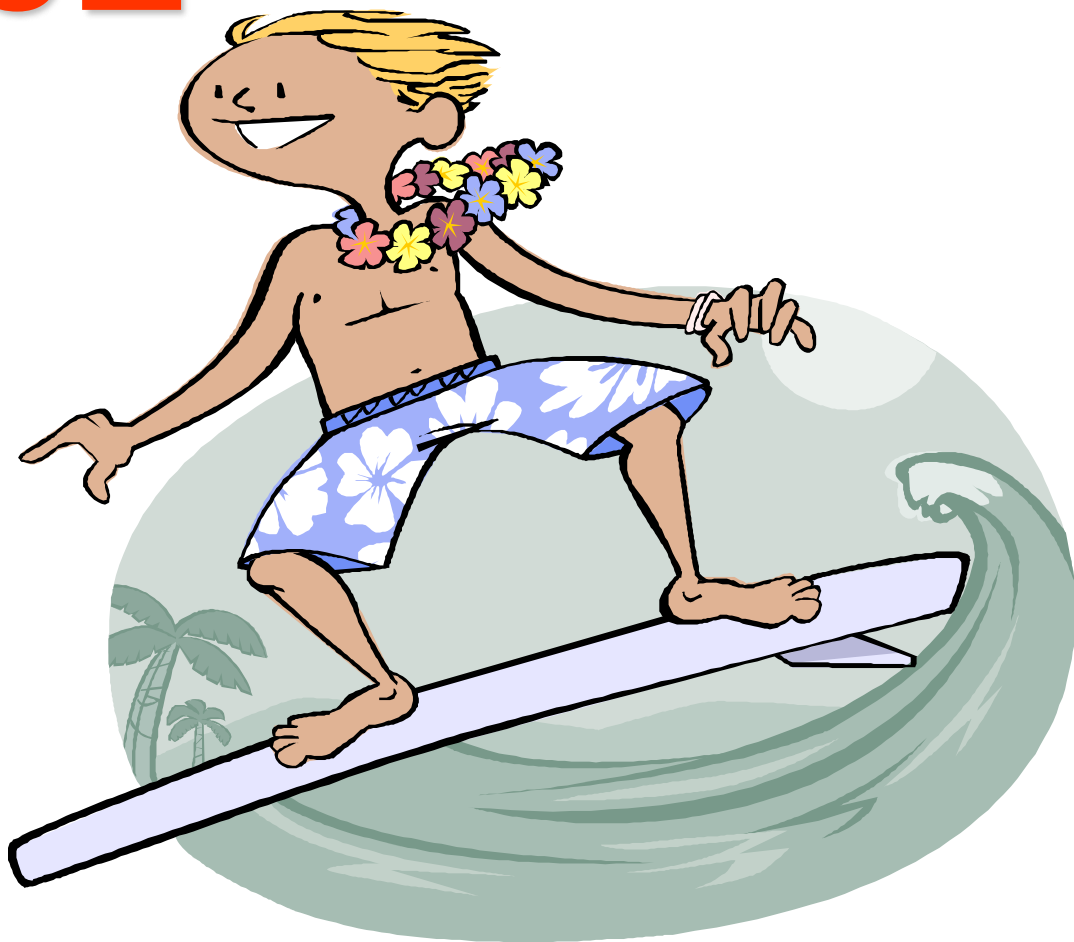


BEZPIECZNE WAKACJE



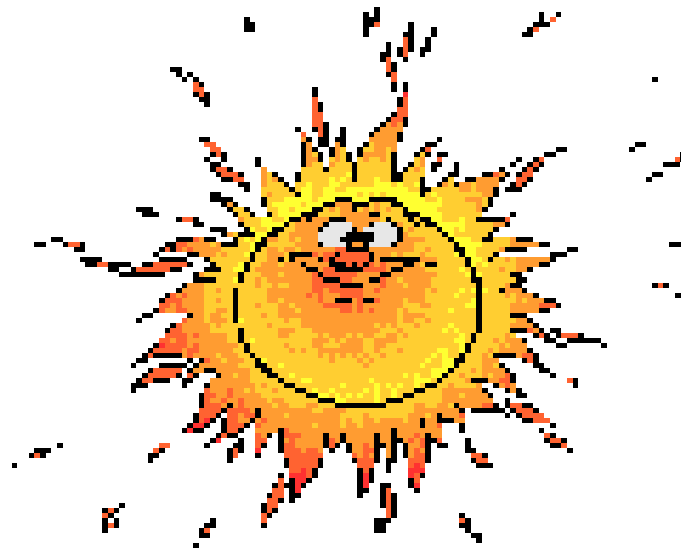
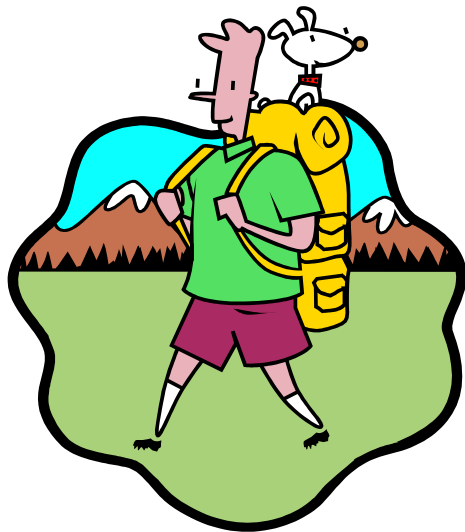
Marzą się Tobie wspaniałe wakacje

**Zadbaj o to, żeby były
one wspaniałe, ale
przede wszystkim
B E Z P I E C Z N E !**



BĄDŹ BEZPIECZNY W WAKACJE

**Już się zbliża lato, czas radości, słońca,
wielu przygód i zabaw bez końca!
Jednak w czasie zabaw musicie
przestrzegać zasad bezpieczeństwa!!!**



Na placu zabaw...

Zwracaj uwagę na inne bawiące się dzieci.
Znajdujące się na placu zabaw sprzęty,
wykorzystuj zgodnie z ich przeznaczeniem.



Właściwie przygotowane do opalania:

Na plażę zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego.

Nakrycie głowy 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!



Lubisz odpoczywać nad
wodą?



Nad wodą...



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

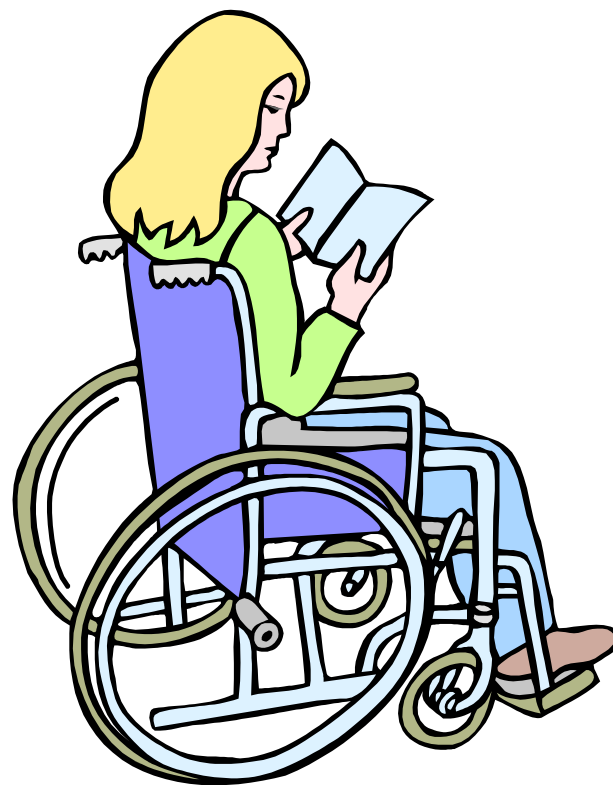


Choć skoki do wody to duża frajda, nie warto skakać w miejscach , gdzie nie znamy dna.



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

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



Na rowerze...

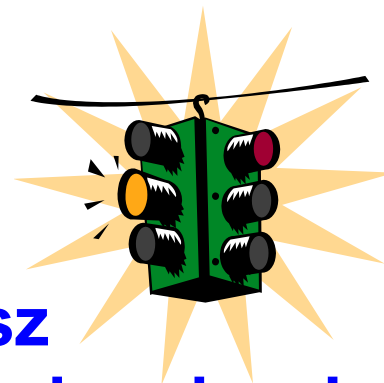


- ☺ Jeżeli nie masz jeszcze karty rowerowej, musisz poruszać się rowerem wraz z opiekującą się Tobą osobą dorosłą.
- ☺ Kiedy jeździsz bez opieki po placu zabaw, czy w okolicy domu, uważaj na bawiące się dzieci oraz spacerujące osoby dorosłe.

**„I takich dziwaków dokoła znajdziecie,
co myślą, że sami na całym są świecie.”**

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!



Lubisz odpoczywać w lesie?



W czasie wędrówki po lesie
wszystkie grzyby sprawdzaj w atlasie.



Zakładaj gumowce albo trampy,
bo sandały nie nadają się na leśne spacer.

W lesie...



Nie oddalaj się od opiekunów.
Tu jesteś gościem więc zachowuj się
jak gość.

Nie łam gałązek!
Nie rań kory!
Nie śmieć!
Nie hałasuj!



**„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.



Omijaj żmiję!



Jad żmii zygzakowatej jest mieszaniną kilku toksyn o różnorodnym działaniu: uszkodzającym układ nerwowy, powodującym martwicę tkanek, zmniejszającym krzepliwość krwi, zmiany rytmu pracy serca.

Ukąszenia i użądlenia



■ W razie ukąszenia przez żmiję zygzakowatą należy założyć na ranę opatrunek, unieruchomić kończynę, a następnie wezwać pomoc lekarską.



■ 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.



■ 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.



W lesie, kiedy spotkasz zwierzę,
nie zbliżaj się do niego - z daleka oglądaj!



To co przyniosłeś zabierz ze sobą.

Gdy na pozostawioną w lesie butelkę padają gorące promienie słoneczne, działa ona jak soczewka skupiająca. Może dojść do zapalenia suchej ściółki leśnej, a następnie do rozległego pożaru lasu.



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 !!!**

Na łące...

Tu też dobrze być pod opieką osoby dorosłej, nie oddalać się zbytnio, nie wchodzić na tereny podmokłe.

Łąka lubi kiedy ktoś zachowuje się jak gość.



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...



Gdy jesteś sam, nie wpuszczaj nikogo do domu. Zawsze możesz poprosić, by gość przyszedł, gdy wrócą rodzice.

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

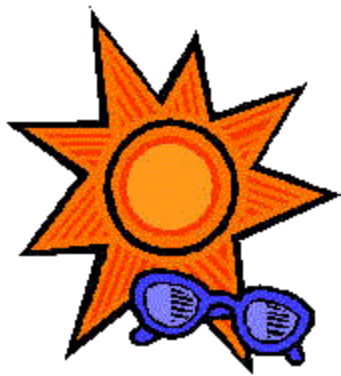
straż pożarna 998

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!!!

