



# BEZPIECZNE WAKACJE



# ZAPAMIĘTAJ!



**Chroń głowę**  
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj  
**po wyznaczonych trasach**



**Używaj kremów**  
ochronnych z filtrem

**Nie śmieć**



Pływaj w miejscach dozwolonych  
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

**Nie rozpalaj**  
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze  
**zapinaj pasy** bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**  
z nieznajomymi



W upalny dzień  
**pij dużo wody**

Podczas wycieczek rowerowych  
**załóż kask** na głowę



## BEZPIECZNE WAKACJE



# 8 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI



**ZAPAMIĘTAJ  
NUMERY ALARMOWE**



**UŻYWAJ FILTRÓW  
DO OPALANIA**



**KĄP SIĘ TYLKO  
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



**NIE ROZPALAJ  
OGNISKA W LESIE**



**NIE BAW SIĘ  
W POBLIŻU JEZDNI**



**PRZECHODŹ PRZEZ  
JEZDNIĘ NA ZIELONYM**



**NIE JEDZ SKODYCZY  
OD NIEZNAJOYCH**



**PRZY BRZYDKIEJ POGODZIE  
NIE WYCHODŹ W GÓRY**



# 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!





# 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!**



W czasie wędrówki po lesie  
wszystkie grzyby sprawdzaj w atlasie.



Zakładaj gumowce albo trapery,  
bo sandałki nie nadają się na leśne spacerunki.



# 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 odstrasającym 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 pszczół, 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



■ Po każdej niebezpiecznej 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 zagłądaj i nie schylaj się do studni – to grozi WYPADKIEM !!!**
- **Nie baw się zapałkami 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 zbyt daleko, 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!

