Przepis na udane i bezpieczne wakacje.

Wakacje to czas na odpoczynek i dobrą zabawę, w czasie której to zawsze należy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa. Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie i zdrowo 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 oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
7. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
8. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
9. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
10. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
11. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy.
12. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem oraz stosuje preparaty przeciw kleszczą.
13. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
14. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
15. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
16. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
17. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
18. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
19. Pamiętaj o tym, że należy myć często ręce, a w miejscach zatłoczonych należy zakrywać usta i nos.
20. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.