

BEZPIECZNE WAKACJE

24 czerwca 2022r.

**Pamiętaj o
bezpieczeństwie
podczas wakacji !**



**Każdy z nas wyczekuje
wakacji, lecz trzeba
pamiętać o zachowaniu
bezpieczeństwa.**

**Postaram się
przypomnieć wam parę
zasad bezpieczeństwa.**

Zaczniemy od ubioru!



- Staraj ubierać się stosownie do pogody, gdy jest ciepło, ubierz coś lżejszego, lepiej stawiać na jasne kolory, ciemne kolory przyciągają słońce. A gdy jest chłodniej lepiej ubrać bluzę, żeby się nie przeziębić.
- Nie ubieraj się masowo- możesz się przegrzać.
- Nie chodź boso po ogródku możesz stanąć na osę/ pszczołę lub na jakieś szkło itp.
- Gdy wychodzisz na dwór podczas słonecznego dnia ubierz czapkę lub kapelusz.
- Gdy zapadnie zmrok **PAMIĘTAJ, ŻEBY BYĆ WIDOCZNYM!!!** Załóż kamizelkę odblaskową lub przypnij odblask do plecaka/ torebki.

HIGIENA



- Myj ręce
- Ćwicz i bądź aktywny fizycznie
- Nie dawaj "gryza"
- Jedz i pij zdrowo
- Pij dużo wody, soków, mleka
- Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- Dokładnie myj warzywa i owoce



PODCZAS UPAŁÓW

- Pij dużo wody (ok. 2-3 litrów dziennie)
- Lekkostrawna dieta- warzywa i owoce, ciężkie potrawy z grilla zostaw na inną pogodę.
- Noś przewiewne ubrania i odkryte buty.
 - Noś czapkę i kapelusz.
- W domu zamknij okna i opuść rolety, żeby gorące powietrze nie wpadało do mieszkania.
- Używaj kremów chroniących skórę przed poparzeniem słonecznym.
- Unikaj skrajnych temperatur. Skok do zimnej wody prosto z plaży może wywołać szok termiczny.





W czasie burzy

- Unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach.
- Unikaj przebywania pod pojedynczymi lub wysokimi drzewami.
- Nie przebywaj w okolicach metalowych przedmiotów: łańcuchy, drabinki itp....
- Unikaj: strumieni, jezior, rzek, stawów.

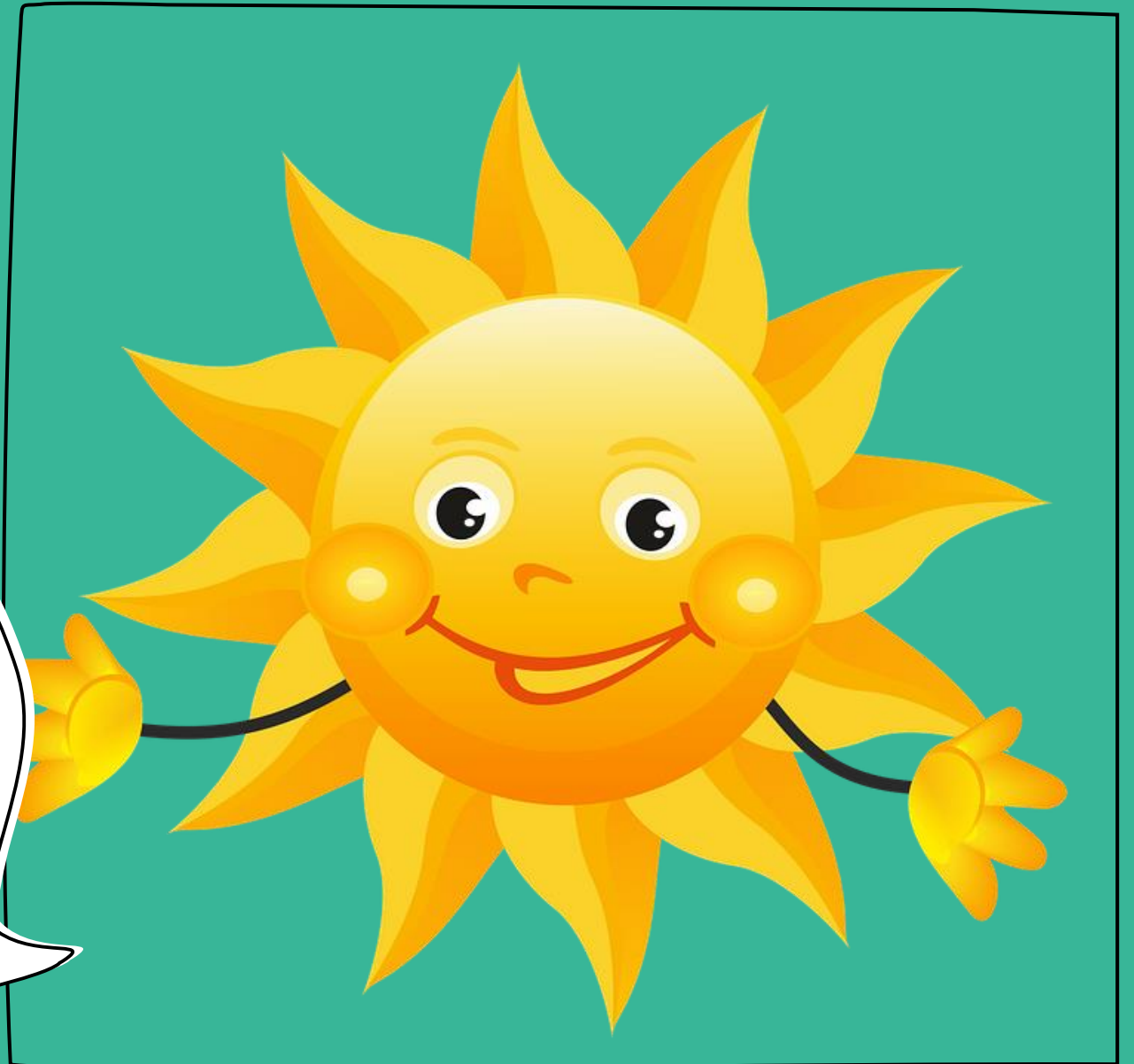


GDZIE MOŻNA SPĘDZIĆ WAKACJE?

- Nad morzem**
- W górach**
- Na koloniach/ obozach lub półkoloniach**
- Na wsi**
- W lesie**
- Za granicą**
- U babci i dziadka, kuzynostwa, wujostwa**
- W domu/ na podwórku**

NA SŁOŃCU

- Nie przebywaj długo na słońcu
- Dużo pij
- Noś nakrycie głowy
- Przed wyjściem na dwór posmaruj się odpowiednim kremem
- Unikaj wyjścia na słońce między godziną 11-16 wtedy słońce jest najgroźniejsze



NAD WODĄ

- KĄP SIĘ TYLKO POD OPIEKĄ DOROSŁYCH
- SŁUCHAJ RATOWNIKA
- Uważaj na fale, są niebezpieczne
- Nigdy nie skacz do nieznanej wody
- Kąpiel tylko w dozwolonych miejscach
- Uważaj na innych ludzi
- Nie biegaj po pomostach możesz pośliznąć się i wpaść do wody

NAD WODĄ

-Biała flaga pozwala na kąpiel, czerwona ostrzega przed niebezpieczeństwem, a czarna zabrania wchodzenia do wody.

-Na plaży chroń głowę i oczy przed słońcem.

-Przebywając na słońcu, koniecznie nasmaruj się olejkami do opalania z odpowiednim filtrem.

-Nie pływaj po posiłku.

-Dbaj o czystość plaży i wody.

-Pamiętaj o numerze alarmowym do Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego

601 100 100.

NUMERY ALARMOWE!



112 – Ogólny numer alarmowy

601 100 100 - WOPR

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

992 – Pogotowie Gazowe

991 – Pogotowie Energetyczne



**PAMIĘTAJCIE I STOSUJCIE
SIĘ DO TYCH ZASAD!!!**

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ :)

EMILIA DROŻYŃSKĄ uczennica klasy VI