****

**Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką**

**Zasady bezpiecznej kąpieli**

* Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
* Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
* Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
* Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
* Dbaj o czystość plaży.
* Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne

**Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu**

⦁Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.

⦁Noś nakrycia głowy i okulary

⦁Chroń się w cieniu w godzinach południowych.

**Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze**

* Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
* W czasie jazdy używaj kasku.
* W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
* Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
* Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
* Sygnalizuj odpowiednio wcześnie wszystkie skręty.
* Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.

**Wakacje w górach**

* na górskie wycieczki wyruszaj tylko pod opieką dorosłego doświadczonego turysty
* przed wyjściem w góry zostaw w domu lub schronisku wiadomość dokąd idziecie i kiedy wracacie
* zabierz ze sobą naładowany telefon, mapę, kurtkę przeciwdeszczową, ciepłe ubranie, coś do picia i zapas jedzenia
* jeżeli nagle popsuje sie pogoda zawróć
* w górach liczy sie rozsądek
* wędrując,chodź zawsze oznakowanymi szlakami
* pamiętaj o wygodnych butach sięgających za kostkę

**Wakacje na wsi**

* Nie zbliżaj się do pracujących lub pozostawionych bez opieki maszyn rolniczych. Może to skończyć się wypadkiem
* Nie kąp się w nie strzeżonych stawach i gliniankach, które mogą być głębokie i mają z reguły grząski grunt.
* Na wsi znajduje się wiele substancji chemicznych, które mogą być niebezpieczne dla dzieci. Wypicie albo wdychanie takich środków może zakończyć się zatruciem lub nawet śmiercią.
* Niebezpieczne mogą być też zwierzęta hodowlane (zwłaszcza te większe) – należy

mieć do nich ograniczone zaufanie.

**Wakacje w domu**

**Zabawa**

* Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.  
  • Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.

Są to:

1) gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,  
2) prąd elektryczny – może Cię porazić,  
3) ogień – możesz spowodować pożar,  
4) woda – możesz zalać mieszkanie,  
5) ostre przedmioty – grożą zranieniem,  
6) lekarstwa – możesz się nimi zatruć.

**Obcy puka do Twoich drzwi**

* Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to.

Wyjrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach.

Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie otwieraj drzwi!!!

* Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów,

pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby.

Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów!

WAŻNE TELEFONY

**112** – telefon alarmowy służb ratowniczych  
**997** – telefon alarmowy Policji  
**998** – telefon alarmowy Straży Pożarnej  
**999** – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego  
**601 100 100** – telefon alarmowy WOPR  
**800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka