

25 REGUŁ BEZPIECZNYCH WAKACJI

Zawsze stosuj zasady sanitarne wprowadzone na czas pandemii koronawirusa.

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 rozmawiaj z obcymi**.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznanymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
10. **Pamiętaj o numerach alarmowych**. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. **Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach**.
12. **Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej**.
13. **Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr**.
14. **Pamiętaj o ochronie przed słońcem**. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
15. **Zadbaj o właściwy ubiór** – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
16. W górach **nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza**.
17. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
18. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
19. **Nie oddalaj się bez pytania od rodziców** – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
20. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie **sprawdź skórę na obecność kleszczy**.
21. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. **Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące**.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
23. **Nie rozpalaj ogniska w lesie**.
24. **Nie baw się z obcymi zwierzętami**. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
25. **Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz**.

Aby lepiej zapamiętać niektóre z zasad bezpieczeństwa, kilka rymowanek.

1. Numer 112 znamy i w razie potrzeby go wybieramy.
2. Jeśli kogoś **nie znamy**, na pewno z nim **nie rozmawiamy**.
3. Gdy **na plaży** przebywamy, od mamy się **nie oddalamy**.
4. W górach **po szlaku chodzimy**, wtedy **nie zblądzimy**.
5. Gdy **na słońcu** przebywamy, **czapkę lub kapelusz zakładamy**.