

MOJE BEZPIECZNE WAKACJE



Bezpiecznie na Drodze

Przestrzeganie zasad ruchu drogowego jest bardzo ważne, ponieważ pomaga unikać niebezpiecznych sytuacji i wypadków. Dzięki temu możemy czuć się bezpiecznie podczas wakacyjnych wycieczek rowerowych, spacerów czy jazdy na hulajnodze.

Noszenie kasku i odblasków dodatkowo zwiększa nasze bezpieczeństwo.

Pamiętajmy, że dbanie o bezpieczeństwo to troska o zdrowie swoje i innych.



Zachowaj czujność

Nie należy korzystać z telefonu komórkowego podczas przechodzenia przez jezdnię – odwraca to uwagę od ruchu drogowego.

Nie wolno wbiegać na jezdnię, nawet na przejściu dla pieszych – należy spokojnie i ostrożnie przechodzić.

Nie powinno się jeździć rowerem, hulajnogą czy deskorolką po jezdni bez odpowiedniego wyposażenia, takiego jak kask i odblaski.



Aby bezpiecznie przechodzić przez jezdnię, należy przestrzegać kilku ważnych zasad:

1

Zawsze korzystaj z przejść dla pieszych – przechodź tylko w wyznaczonych miejscach, najlepiej na pasach lub przy sygnalizacji świetlnej.

2

Zatrzymaj się i rozejrzyj – przed wejściem na jezdnię upewnij się, że droga jest wolna. Spójrz najpierw w lewo, potem w prawo, a na końcu znowu w lewo.

3

Czekaj na zielone światło – jeśli jest sygnalizacja świetlna, przechodź tylko na zielonym świetle dla pieszych.

4

Nie wbiegaj na jezdnię – przechodź spokojnie i pewnie, nigdy nie wbiegaj, nawet jeśli się spieszysz.

5

Utrzymuj kontakt wzrokowy z kierowcami – upewnij się, że kierowcy cię widzą i zatrzymali się, zanim wejdiesz na jezdnię.

Wakacyjne rady

1. Pływanie: Zawsze kąp się w miejscach do tego przeznaczonych i pod opieką dorosłych. Nie skacz do wody w nieznanych miejscach.

2. Słońce: Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym, nos kapelusz i okulary przeciwsłoneczne, aby chronić skórę i oczy przed promieniami UV.

3. Wycieczki rowerowe: Zawsze noś kask i odblaski. Przestrzegaj zasad ruchu drogowego i poruszaj się po ścieżkach rowerowych.

4. Spacerowanie: Idź chodnikiem lub lewą stroną drogi, aby widzieć nadjeżdżające samochody. Zawsze używaj przejść dla pieszych.

5. Zabawy na świeżym powietrzu: Unikaj zabaw w pobliżu ruchliwych ulic i zawsze baw się pod nadzorem dorosłych.



Bezpiecznie nad wodą

1. Kąpiemy się tylko w miejscach oznakowanych i wyznaczonych do kąpiel!
2. Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz dna!
3. Słuchaj poleceń ratownika!
4. Kąp się w miejscach dozwolonych tylko pod opieką rodziców!
5. W wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpiel innym!
6. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska!



Bezpiecznie w górach

1. Zawsze idź wyznaczonym szlakiem!
2. Słuchaj się opiekuna!
3. Nie zbaczaj ze szlaku!
4. Nie wyruszaj w góry podczas burzy!

Buty muszą mieć grubą i sztywną podeszwę, usztywnienie przy kostkach i powinny być zbudowane z materiału dobrze chroniącego stopę przed wilgocią, i zimnem!

Ubierz się na cebulkę, ponieważ w górach szybko zmienia się pogoda i co za tym idzie również temperatura. Ubrania nie mogą krępować naszych ruchów i mają pozwolić skórze oddychać! Trzeba być na to przygotowanym!



Niezbędnik turysty

Co warto zabrać na wakacje?

Dokumenty:

1. Dowód osobisty/paszport
2. Legitymacja szkolna/studencka

Bezpieczeństwo:

1. Apteczka pierwszej pomocy
2. Latarka i baterie
3. Telefon komórkowy z ładowarką

Higiena i zdrowie:

1. Środki higieniczne
2. Krem przeciwsłoneczny
3. Preparat na owady

Odzież i obuwie:

1. Wygodne buty do chodzenia
2. Kurtka przeciwdeszczowa
3. Plecak na wycieczki



Uważaj na kleszcze

Jak się chronić przed kleszczami?

Odpowiednia odzież:

1. Noś długie spodnie i długie rękawy.
2. Wybieraj jasne ubrania, na których łatwiej zauważysz kleszcze.

Preparaty ochronne:

1. Stosuj repelenty odstraszaające kleszcze na skórę i ubrania.
2. Regularnie sprawdzaj ciało i ubrania po powrocie z lasu czy łąki.

Unikanie miejsc, gdzie mogą być kleszcze:

1. Staraj się unikać wysokiej trawy i zarośli.
2. Korzystaj z wytyczonych ścieżek.

Po powrocie do domu:

1. Dokładnie obejrzyj ciało, szczególnie zgięcia łokci, kolan, okolice uszu i karku. Jeśli znajdziesz przyczepionego kleszcza niezwłocznie powiadom osobę dorosłą.



Ważne numery

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





PAMIĘTAJ!
SZCZĘŚLIWE WAKACJE TO
BEZPIECZNE WAKACJE