**ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI LETNICH**



**1. Bezpieczeństwo na drodze**

- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność,

- Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego,

- Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę,

- Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych,

- Bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej),



**2. Bezpieczeństwo nad wodą**

- Pamiętaj, że kąpiemy się tylko w miejscach wyznaczonych i oznakowanych (kąpieliska strzeżone),

- Nigdy nie skacz do wody w miejscach, które nie są do tego przeznaczone,

- Nie wchodź do wody po posiłku,

- Zawsze słuchaj poleceń ratownika,

- W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym,

- Nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość,

- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go,

- Korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kapok,

- Podczas upalnych dni unikaj przegrzania i odwodnienia organizmu, pij dużo wody (3 litry na dzień), unikaj oparzeń słonecznych skóry, opalaj się tylko używając kremu z filtrem słonecznym, chroń oczy nosząc okulary słoneczne, noś nakrycie głowy,

**3. Dbając o swoje bezpieczeństwo**

- Na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów,

- Nie niszcz i nie zaśmiecaj otoczenia, dbaj o środowisko,

- Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych, pod nadzorem dorosłych,

- Mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej,

- Gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym,

- Nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi,

- Uczestnicząc w pracach polowych zawsze zachowaj ostrożność,

- Nie zbliżaj się do obcego psa, dzikich zwierząt, nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych,

**TELEFONY ALARMOWE:**

**- POGOTOWIE RATUNKOWE TEL. 999**

**- POLICJA TEL. 997**

**- STRAŻ POŻARNA TEL. 998**