



**Drogie dzieci, pamiętajcie,
aby wypoczynek podczas wakacji
udał się,
musi być przede wszystkim
bezpieczny.**

**Oto kilka rad i wskazówek,
abyście cali i zdrowi wrócili
po wakacjach.**

<https://www.youtube.com/watch?v=W4RHyjQLfCM> Bezpieczne wakacje

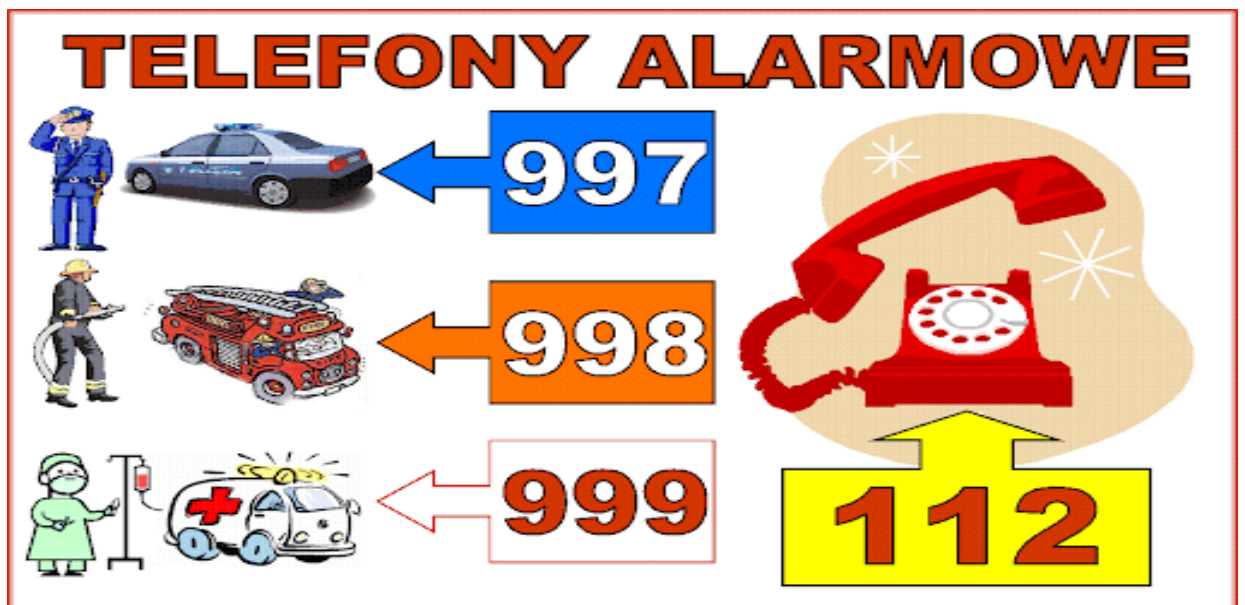
<https://www.youtube.com/watch?v=ue82bNmhv6g>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThA> Bezpieczeństwo nad morzem

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio> Bezpieczeństwo w górach

Aby lepiej zapamiętać zasady bezpieczeństwa, o to kilka z nich w bardziej humorystyczny sposób:

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 zbłądzimy.
5. Gdy na słońcu przebywamy, czapkę lub kapelusz zakładamy.



Bezpiecznie na fali!

GDYNIA
na fali



**NIGDY NIE PŁYWAJ
SAMOTNIE**



**PŁYWAJ TYLKO NA
KĄPIELISKACH STRZEŻONYCH
PRZEZ RATOWNIKA**



**NIE WCHODŹ DO
ZIMNEJ WODY**



**WCHODŹ DO
WODY POWOLI
- NIE WSKAKUJ!**



**NIE WCHODŹ
DO WODY
PODCZAS BURZY**

**NOŚ KAMIZELKĘ
ASEKURACYJNĄ**



UCZ SIĘ PŁYWAĆ

**NIE WSTYDŹ SIĘ WOŁAĆ O POMOC!
PRZESTRZEGAJ TYCH ZASAD!**



PAMIĘTAJ !

- **Należy zachowywać dystans społeczny i minimalną odległość** od osób postronnych zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawa na całym obszarze obiektu, także podczas kąpieli w wodzie, jak również w czasie oczekiwania na wejście na teren kąpieliska/miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli (z wyłączeniem osób wspólnie zamieszkujących)
- **Należy unikać zatłoczonych plaż/miejsc** lub zgromadzeń na terenie kąpieliska /miejsca okazjonalnie wykorzystywanego do kąpieli
- **Należy stosować środki ochrony zgodnie z regulacjami obowiązującego prawa.**
- **Zaleca się szczególnie** staranne zasłanianie ust i nosa (**z** użyciem chusteczki) podczas kaszlu i kichania
- **Należy korzystać z własnego sprzętu turystycznego**, przyborów toaletowych (koce, pledy, leżaki, maty, ręczniki, sprzęt do nauki lub ułatwienia pływania, sprzęt ochronny)
- **Zaleca się szczególną dbałość o higienę rąk - częste** mycia rąk wodą z mydłem oraz/ lub ich dezynfekcja, po skorzystaniu z toalety, także po kontakcie z wszelkimi powierzchniami/urządzeniami publicznego użytku
- **Należy zachowywać czystość w otoczeniu**, wyrzucać odpady do

- właściwych pojemników**, zgodnie z zasadami segregacji, o ile to możliwe
- **Nie należy korzystać z kąpielisk/miejsc okazjonalnie** wykorzystywanych do kąpieli w przypadku złego samopoczucia i podwyższonej ciepłoty ciała, infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną

Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.

1. **Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.**
2. **Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.**
3. **Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.**
4. **Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.**
5. **Nie rozmawiaj z obcymi.**
6. **Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.**
7. **Nie oddalaj się z nieznanymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.**
8. **Nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.**
9. **Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.**
10. **Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.**
11. **Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.**
12. **Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.**
13. **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.**
14. **Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.**
15. **W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.**
16. **Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.**
17. **Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.**
18. **Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.**

19. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
20. **Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.**
21. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
22. **Nie rozpalaj ogniska w lesie.**
23. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
24. **Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.**
25. **Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.**



Życzymy wszystkim
uczniom wesółych i
słonecznych wakacji!

Dużo odpoczynku,
radości i niezapomnianych
wakacyjnych przygód!

