

Wakacje to czas zabawy i nowych wrażeń!!!



Wakacje to czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominajmy jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich! Zanim oddasz się wakacyjnej bez trosce, przyswój sobie kilka podstawowych zasad.

✓ **BEZPIECZNA KAPIEL**

Kąp się w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem. W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym. Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go. *NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEROZPOZNANYCH !!!*

✓ **KORZYSTAJ Z UMIAREM ZE SŁOŃCA**

Odsłonięte części ciała powinny być chronione przez kremy zawierające filtry. Zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy godzinami. Chroń oczy i głowę przed promieniami UV. Nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych może wywołać objawy niepożądane tj. - poparzenia słoneczne - udar słoneczny. *REGULARNIE PIJ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW !!!*

✓ **NIE...**

zbliżaj się do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia - nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną. Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do *LEKARZA* !

✓ **PAMIETAJ !!!**

Podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek, łąk może dopaść Cię *KLESZCZ*. Warto zatem: nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej części ciała, stosować środki odstrasżające owady, pajęczaki itp. żywe stworzenia. Po wizycie w lesie należy dokładnie obejrzeć całe ciało oraz przejrzeć ubranie. W razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza. Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny - należy zgłosić się do *LEKARZA*.

✓ **PAMIETAJ !!!**

Podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach *ZACHOWAJ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ* - nie zostawiaj w nim śmieci, zwłaszcza szklanych butelek. Padające przez nie promienie słoneczne mogą wywołać ogień. W ogóle nie wolno śmiecić w lasach, ani trochę! Podobnie sprawa ma się z ogniskami. Można je rozpalać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po udanej zabawie ognisko trzeba zalać wodą.

✓ **Gdy zaskoczy BURZA...**

Nawet Ci, którzy się nie boją burzy powinni pewne rzeczy wiedzieć. Jeśli zaskoczy nas gdzieś burza, to nie chowajmy się pod drzewami. One przyciągają pioruny. Jak najszybciej powinniśmy schować się w jakimś budynku, bo te posiadają piorunochrony! Można też skryć się w samochodzie. Powyłączajcie telefony komórkowe, żeby one nie ściągnęły błyskawic!

✓ **NA ZABAWY**

wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.

✓ **MÓW RODZICOM**

zawsze dokąd wychodzisz. Unikaj przygodnych znajomości - nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznanym. *ZGUBIŁEŚ...* gdzieś na plaży rodziców? Nie możesz ich znaleźć? Podejdź do ratownika lub kogoś dorosłego i poproście o pomoc. Powiedz jak się nazywasz, ile macie lat i skąd przyjechałeś. Ratownicy przekażą sobie wiadomość za pomocą krótkofalówek a potem pomogą szukać rodziny.

✓ **PRZESTRZEGAJ PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY**

PODCZAS SPORZĄDZANIA POSIŁKÓW: Dokładnie myj ręce przed posiłkiem, czy po skorzystaniu z toalety. W razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) - natychmiast zgłoś się do *LEKARZA!*

✓ Jeśli stosujesz podobne reguły - to bardzo dobrze. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko dobre wspomnienia.

UDANYCH WAKACJI!!!

