BEZPIECZNE WAKACJE **[1]**



BEZPIECZNE WAKACJE

I znów minął kolejny rok! Więc kochane przedszkolaki, dzieci oraz rodzice życzymy Wam udanych, słonecznych a przede wszystkim BEZPIECZNYCH WAKACJI!

Życzą pracownicy oraz Pani Dyrektor Naszego Przedszkola!

BEZPIECZNE WAKACJE

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego
- Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc
- Nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr
- Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy





BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o piciu wody



WYCIECZKA W GÓRY

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zaopatrz się w apteczkę
- Zabierz telefon z dobrze naładowaną baterią
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
- Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne



AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zawsze zakładaj kask, gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze – noś odblaski
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek – nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych

DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ!

- Często myj ręce – minimum 30 sekund, wodą z mydłem
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- Odżywiaj się zdrowo



BĄDŹ OSTROŻNY!

- Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki – to tylko złudzenie dobrej zabawy
- Nie pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie
- Pamiętaj, że e-papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnienia od nikotyny
- Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne



NIE RYZYKUJ, Z WAKACJI PRZYWIEŹ TYLKO MIŁE WSPOMNIENIA!

- Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta

NUMER ALARMOWY 112

Organizator: WOJEWODA ŚLĄSKI

Partnerzy: Województwo Śląskie, POLICJA

Source URL: https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/1624

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/1624