

WAKACJE !!!

Wakacje to chyba najbardziej wyczekiwany czas dla każdego ucznia. :)

W czasie wolnym spędzamy mnóstwo czasu na świeżym powietrzu, wyjeżdżamy na wycieczki, chodzimy w góry, czy do lasu. Pamiętajcie o tym, żeby dbać o bezpieczeństwo w każdej sytuacji. Pomogą wam w tym poniższe zasady:

BEZPIECZNE I ZDROWE wakacje



BEZPIECZNA KĄPIEL

- Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.
- Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie.
- Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.

BEZPIECZNE OPALANIE

- Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę.
- Zabezpiecz skórę kremem z filtrem UV (dzieci powinny używać kremów z wysokim filtrem UV 50)
- Pij dużo wody



BEZPIECZNA WYCIECZKA

- Przed wyjazdem zaopatrz się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, naładowany telefon komórkowy.
- Nigdy nie schodź ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalaj się od grupy.
- Chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne.



BEZPIECZNY SPORT

- Podczas jazdy na rowerze lub rolkach i przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Zakładaj odbłaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze.
- Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.



ZDROWO I HIGIENICZNIE

- Zadbaj o higienę osobistą.
- Jeśli spożywasz posiłki zadbaj o higienę rąk.
- Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce.
- Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności.

NIE RYZYKUJ!

- Pamiętaj, że podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu i innych środków psychoaktywnych.
- Nie narażaj osób w otoczeniu na dym tytoniowy.
- Zachowaj ostrożność przy kontaktach z dzikimi i niebezpiecznymi zwierzętami.



opracowanie OOZiPZ WSSE Lublin

POGOTOWIE 999 POLICJA 997 STRAŻ POŻARNA 998

**TELEFON
ALARMOWY
112**

(źródło: <http://www.powiatkolno.pl/index.php/dla-mieszkanow/658-bezpieczne-wakacje-2019>)

Dodatkowo pamiętajcie o zachowaniu bezpiecznej odległości między osobami spoza waszego domu, często mycie ręce wodą z mydłem oraz stosujcie płyny do dezynfekcji i unikajcie dotykania oczu, nosa i ust, aby nie przenosić zarazków.

Życzę wam wspaniałych i niezapomnianych wakacji!

J. Włoszczyńska