# Ciesz się latem –

# Bezpieczne wakacje!

# Atmosfera wakacji to odpoczynek nad morzem, w górach, beztroska zabawa

# i dużo wolnego czasu. Warto jednak pamiętać, że nawet na chwilę nie możemy zapomnieć o bezpieczeństwie naszym i naszych najbliższych.

****

**Nad wodą** kąpać się, pływać w miejscach wyznaczonych, pod okiem ratownika.

* Nie wchodzimy rozgrzani do zimnej wody może to spowodować szok termiczny.
* Korzystając z łodzi i innych sprzętów wodnych, nigdy nie zdejmujemy kapoka,

 przy nieprzewidzianym wpadnięciu do wody, ratuje przed utonięciem.

* Nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz.
* Telefon ratunkowy **WOPR 601 100 100**

**Na plaży** unikaj opalania w godzinach 11.00 – 15.00. 

* Używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę.
* Chroń oczy, noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.
* Opalaj się w ruchu.

 ****

 **W górach -** wychodząc na szlak, w miejscu pobytu zostawiamy wiadomość

o planowanej trasie i prawdopodobnej godzinie powrotu.

* Przed wyjściem sprawdzamy prognozę pogody.
* Wychodzimy wcześnie rano, nie zapominamy o nakryciu głowy.
* Wychodząc w góry bądź przygotowany na zmianę pogody.
* Do plecaka zabieramy ciepłe ubranie oraz kilka kanapek i butelkę z piciem.
* Trudność wycieczki dobieramy do swojej kondycji, stanu zdrowia a nawet wieku.
* Zabieramy ze sobą komórkę z naładowaną baterią

 i zapisanym numerem **GOPR 985** lub **601 100 300.**

** **

**W czasie wolnym**  pamiętamy o zasadach właściwego poruszania się po drogach.

* Dzieciom przypinamy elementy odblaskowe do ubrania , plecaka itp.
* Unikamy używek (alkoholu, papierosów czy narkotyków).
* Podczas korzystania z internetu (na internetowych forach) nie ufaj nieznajomym, nie umawiaj się na spotkania, nie podawaj adresu, numeru telefonu.
* Uprzedź dziecko na temat niebezpieczeństwa płynącego z nawiązywania znajomości w sieci i nie tylko np.: nieznajomy , nowo poznana osoba częstuje słodyczami lub zaprasza w nieznane miejsce ( a może to narkotyki lub ma zamiar Twojemu dziecku zrobić krzywdę).
* **Numery alarmowe** zapisz w telefonie:

**- 112 centrum powiadamiania ratunkowego,**

**- 999 pogotowie ratunkowe,**

**- 998 straż pożarna,**

**- 997 policja.**

### Ponadto:

* Planując urlop za granicą – sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane [**www.szczepienia.gis.gov.pl**](http://www.szczepienia.gis.gov.pl)
* Sprawdź czy zorganizowany wypoczynek Twojego dziecka został zarejestrowany [**www.wypoczynek.men.gov.pl**](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)

Do pobrania: