

# Wakacyjne rady

Zbliżają się wakacje, długo oczekiwany czas odpoczynku, relaksu i zabawy dla dzieci i dla dorosłych. Zanim jednak wyruszymy naprzeciw letniej przygodzie, musimy sobie uświadomić, że okres lata poza radością relaksu niesie za sobą pewne zagrożenia. Pamiętajmy zatem, że to przede wszystkim od nas zależy, czy będą one bezpieczne, a tym samym udane. Dlatego niezależnie od miejsca, w którym je spędzamy, zachowujemy się odpowiedzialnie, pamiętając o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Oto kilka dobrych rad na udane wakacje 😊

## Nad morzem

- Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujemy się do jego poleceń.
- Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy słuzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.
- Nigdy nie kąpmy się w rwących rzekach.
- Idąc na plażę, nie zapominajmy o kremie z filtrem UV.
- Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy.

- Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.
- Nie wchodzimy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.
- Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy do wody. Pozwoli nam to uniknąć szoku termicznego.
- Nie pływajmy w pobliżu wodorostów. Zwracajmy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika.
- Pływajmy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.
- Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.
- Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładajmy kapok. Pamiętajmy też, aby nie pływać wieczorem i po zmroku. To niebezpieczne i łatwo zgubić się na wodzie.

## W górach

- Sprawdź warunki pogodowe- pogoda w górach jest bardzo zmienna.
- W razie nagłej zmiany pogody, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego.
- Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR **601 100 300**.
- Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
- Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.

- Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałas, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
- Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
- Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- Pamiętajmy o prowiancie – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.
- Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.

#### **Spacer do lasu lub na łąkę**

- Poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach.
- Nie zbliżaj się do dzikich zwierząt.
- Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
- Stosujmy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
- Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.
- Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

#### **Wyprawa rowerowa**

- Starajmy się nie podróżować solo.
- Zawsze jeździjmy w kasku.
- Miejmy przy sobie apteczkę.
- Sygnalizujmy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
- Zwalniajmy na krętych drogach.
- Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.

Niezależnie od tego, gdzie jesteś – w górach, nad morzem, w mieście czy na wsi – pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Od tego zależy życie Twoje i Twojej rodziny.

**Słonecznych i udanych wakacji życzą pracownicy Przedszkola nr 31.**

**Opracowała: Ewa Mosor**