

# BEZPIECZNE WAKACJE





## **KOCHANI!**

Wielkimi krokami zbliżają się tak przez wszystkich wyczekiwane wakacje.



Na pewno będziecie chcieli je spędzić w przyjemny sposób. Bardzo ważne jest jednak, żeby wypoczywać

bezpiecznie. Oto kilka rad, które trzeba mieć na uwadze, by móc bez przeszkód cieszyć się letnim czasem.

# NAD WODĄ



- ✓ Kąp się tylko w wyznaczonych, strzeżonych miejscach, pod opieką dorosłych!
- ✓ Bądź ostrożny w wodzie, nie utrudniaj kąpieli innym!
- ✓ Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich!
- ✓ Przestrzegaj poleceń ratownika i regulaminu kąpieliska!
- ✓ Nie skacz do wody, jeśli nie znasz dna!

## Znaki obowiązujące na terenach kąpielisk:



Pale



Kamieniste dno



Wodorosty



Kąpiel zabroniona



Zakaz skakania  
do wody



Telefon



Punkt medyczny



Plaża strzeżona

## W GÓRACH I W LESIE

- ✓ Nigdy nie wychodź w góry bez opieki dorosłego!
- ✓ Słuchaj poleceń opiekuna!
- ✓ Nie wyruszaj w góry podczas burzy!
- ✓ Chodź tylko wyznaczonymi szlakami!
- ✓ Zabezpiecz się przed kleszczami i owadami!
- ✓ Nie krzycz, nie hałasuj!
- ✓ Nie dokarmiaj leśnych zwierząt!
- ✓ Nie zrywaj nieznanych owoców ani roślin pod ochroną!
- ✓ Zabierz ze sobą sprawny telefon komórkowy, wodę i przekąskę!



## Oznaczenia pieszych szlaków turystycznych:



Szlak poprowadzony przez najciekawsze krajobrazowo i przyrodniczo miejsca regionu



Szlak dalekobieżny



Krótki szlak dojściowy



Szlak krótki, łączący, czasem dojściowy



Szlak doprowadzający do charakterystycznych miejsc lub łącznika, czasem dojściowy

## NA WSI



- ✓ Nie baw się w pobliżu miejsca pracy rolników!
- ✓ Nie ruszaj maszyn rolniczych!
- ✓ Nie zaczepiaj zwierząt gospodarskich!

## NA PODWÓRKU



- ✓ Zabezpiecz skórę kremem z filtrem UV!
- ✓ Noś nakrycie głowy – czapkę lub kapelusz!
- ✓ Nie przebywaj zbyt długo na słońcu!
- ✓ Pij dużo wody niegazowanej!



## NA ROWERZE, NA WROTKACH, Z PIŁKĄ



- ✓ Jezdnia to nie plac zabaw! Zachowaj ostrożność! Pamiętaj o zasadach ruchu drogowego!
- ✓ W miarę możliwości korzystaj ze ścieżek rowerowych!
- ✓ Zakładaj kask rowerowy

na głowę!

- ✓ Przechodź przez jezdnię tylko na pasach!
- ✓ Nie graj w piłkę w pobliżu ulicy!

# DBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO



- ✓ Do zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni!
- ✓ Zawsze mów rodzicom lub opiekunom, dokąd wychodzisz!
- ✓ Po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej!
- ✓ Jeśli jesteś sam w domu, nie

otwieraj drzwi obcym!

- ✓ Nie przyjmuj słodyczy od nieznajomych, nie wsiadaj do samochodu z obcą osobą!
- ✓ Jeśli zaczepia Cię obcy człowiek, oddal się od niego, podejdź do innych dorosłych!

✓ Nie zaczepiaj obcego psa i nie dotykaj go nawet, jeśli wydaje się przyjazny!

✓ Rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach, pod opieką dorosłych!

✓ Dbaj o środowisko – śmieci wyrzucaj do koszy na odpadki, zwracaj uwagę na segregację!

✓ Przestrzegaj zasad ochrony zdrowia i higieny w związku z COVID-19 mimo poluzowania obostrzeń!





## ZAPAMIĘTAJ NAJWAŻNIEJSZE NUMERY TELEFONÓW

Życzymy bezpiecznych,  
udanych wakacji! Do  
zobaczenia we wrześniu.

