



Drogie dzieci, pamiętajcie,
aby wypoczynek podczas wakacji
udał się,
musi być przede wszystkim
bezpieczny.

Oto kilka rad i wskazówek,
abyście cali i zdrowi wrócili
po wakacjach.

WAKACYJNE RADY



Głowa nie jest od parady
i służyć ci musi dalej.
Dbaj więc o nią i osłaniaj,
Kiedy słońce pali.



Gdy huczą grzmoty,
szumi ulewa,
nie chroń się nigdy
pod wysokie drzewa.



Coś tam pełźnie w trawie.
Wąż? A może zmija?
I węża, i zmiję
z daleka omijaj.



WAKACYJNE RADY - NIE OD PARADY!

Kąp się do woli,
korzystaj z pogody,
lecz nigdy nie wchodzić
rozgrzany do wody!

Gdy idziesz do lasu
to pamiętaj jeszcze,
by się zabezpieczyć
przed komarem i kleszczem!

Bądź bardzo ostrożny
w czasie letnich podróży!
Od opiekunów się nie oddalaj,
abyś się nie zgubił!

Urządzamy grzybobranie.
Jaka rada stąd wynika:
Gdy jakiegos grzyba nie znasz
nie wkładaj do koszyka!

Głowa nie jest od parady,
służyć musi dalej.
Dbaj więc o nią i ostaniaj,
kiedy słońce pali!

Płynie w rzece woda
chtodna, bystra, czysta.
Tylko przy dorosłych
z kąpeli korzystaj!

Jagody nieznane
gdy zobaczysz w borze
nie zrywaj! Nie zjadaj! -
bo zatruc się możesz!

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 zaopatr 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 odblaski, 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 bezpańskimi zwierzętami.



opracowanie OOZiPZ WSSE Lublin

POGOTOWIE 999 POLICJA 997 STRAŻ POŻARNA 998

TELEFON
ALARMOWY
112



Nikommu nie opowiadajcie o planowanych wyjazdach, może ktoś wykorzystać Waszą nieobecność w domu;



Kiedy ktoś obcy próbuje nawiązać z Wami rozmowę, powiedzcie, że Tato nie pozwala rozmawiać z nieznajomymi;

Nigdy nie bierzcie słodczy, zabawek, pieniędzy od osób nieznajomych;



Nigdy nie przyjmujcie propozycji wspólnego spaceru lub przejażdżki samochodem;

Jeżeli obcy będzie próbował zrobić Wam krzywdę – WÓŁAJCIE GŁOŚNO O POMOC!



Wszystkim dzieciom i ich Rodzicom
życzymy wspaniałych,
wesołych i bezpiecznych wakacji.
Niech ten letni czas
będzie pełen
niezapomnianych wrażeń,
bajkowych przygód,
i samych słonecznych dni.

Życzy
Dyrekcja oraz Pracownicy