

Marzą się Tobie wspaniałe wakacje?

Zadbaj o to, żeby były one wspaniałe, ale przede wszystkim **BEZPIECZNE!**



Lubisz odpoczywać nad wodą?



Kap się tylko w miejscach strzeżonych

Kąpielisko wyznaczają żółte i czerwone boje.

Żółte boje - oznaczają, że głębokość wody wynosi 1,2-1,3 metra

Czerwone boje - wyznaczają granice kąpieliska. Z tej strefy korzystają tylko bardzo dobrzy pływacy

Bezpieczeństwa na kąpieliskach strzegą ratownicy wodni



Kąpać można się wyłącznie w wyznaczonych miejscach, pod kontrolą opiekunów lub ratownika.



Dla własnego
bezpieczeństwa zapamiętaj
następujące znaki:
znaki zakazu

Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona - woda skażona



zakaz skakania do wody



Znaki ostrzegawcze

wiry



wodorosty



kamieniste dno



Przestrzegaj zasad bezpiecznej kąpieli

- kąpiemy się tylko w miejscach strzeżonych
- stosujemy się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- nie zakłócamy wypoczynku i kąpieli innych osób
- nie zaśmiecamy terenu
- nie wchodzimy do wody tuż po zjedzeniu posiłku



Gdy jesteś rozgrzany od słońca, wchodź do wody powoli stopniowo ochładzając nią ciało. Nagłe zetknięcie gorącego ciała z wodą może spowodować tzw. „szok termiczny”, który może się skończyć nawet zawalem serca!



Kąpiel słoneczna

- Wybierz odpowiednie miejsce do leżakowania
- Zabezpiecz ciało. W tym celu posmaruj się kremem z filtrem UV
- Ochronń głowę przed nadmiernym przegrzaniem
- Opalaj się w ruchu
- Jeśli opalasz się po raz pierwszy w roku nie przebywaj zbyt długo na słońcu



W czasie upałów

- Pij dużą ilość płynów
- Noś nakrycie głowy
- Ograniczaj przebywanie na słońcu



Lubisz odpoczywać
w lesie? w górach?



W lesie...



Nie oddalaj się od opiekunów.

Tu jesteś gościem więc zachowuj się jak gość.

Nie łam gałązek!

Nie rań kory!

Nie śmieć!

Nie hałasuj!



Stosuj się do podstawowych zasad:

- **Nie schodź ze szlaku turystycznego**
- **Nie próbuj karmić dzikich zwierząt**
- **Nie zaśmiecaj terenu**
- **Zbierając grzyby musisz mieć pewność, że są jadalne**



Nie rozpalaj ognisk
w lesie!!!!



To co przyniosłeś zabierz ze sobą.

Gdy na pozostawioną w lesie butelkę padają gorące promienie słoneczne, działa ona jak soczewka skupiająca.

Może dojść do zapalenia suchej ściółki leśnej, a następnie do rozległego pożaru lasu.



Uważaj na kleszcze

Ubierz się odpowiednio:

- Długie spodnie
- Koszulę z długim rękawem
- Posmaruj odkrytą skórę specjalnym preparatem odstraszającym kleszcze



Po powrocie z lasu do domu obejrzyj skórę czy przypadkiem nie ma na niej kleszcza

kleszcze... co robić?

**Należy go wykręcić pęsetą.
Wszelkie rumienie po ukąszenie
należy skonsultować z lekarzem.**



Ukąszenia i użądlenia

W razie ukąszenia przez żmiję, użądlenia przez osę, pszczołę, szerszenia należy założyć na ranę opatrunek a następnie szybko wezwać pomoc lekarską.



W czasie burzy

Nie chowaj się pod drzewami, wiatami czy słupami energetycznymi, tylko w budynku, ewentualnie w samochodzie.



Jeśli burza złapie nas na otwartym terenie, trzeba trzymać stopy jak najbliżej siebie i przykucnąć.



Bezpiecznie w gospodarstwie !!!

- Maszyny rolnicze nie są do zabawy, więc się nimi nie baw!
- Nie baw się zapatkami w pobliżu słomy, siana -
- Pomagamy w pracach gospodarskich tylko **POD OPIEKĄ OSÓB DOROSŁYCH !!!**



Nie przyjmuj od obcych prezentów.



NIE przyjmuj prezentów
i pieniędzy od obcych !

**I pod żadnym pozorem nie chodź
z nimi tam, gdzie cię zapraszają!
Nie ufaj nikomu.!!**

Pamiętaj i stosuj się do zasad bezpiecznego korzystania z Internetu



**Nie podawaj w sieci danych
osobowych ani haseł**



**Nigdy nie wysyłaj
nieznajomym swoich zdjęć.
Nie wiesz, do kogo
naprawdę trafią**



Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.



- Cześć jestem Ania i mam 12 lat -

- Cześć, ja Woitek i też mam 12 lat!



Zachowaj czujność

- Gdy jesteś sam, nie wpuszczaj nikogo do domu.
- Na ulicy, czy placu zabaw, nie pozwól się zaczepiać nieznajomym.
- Gdy poczujesz się zagrożony, natychmiast poproś o pomoc inne osoby dorosłe znajdujące się w pobliżu.

NA ROWERZE...



- Jeżeli nie masz jeszcze karty rowerowej, musisz poruszać się rowerem wraz z opiekującą się Tobą osobą dorosłą.



**JEŻELI MASZ UKOŃCZONE
10 LAT
I POSIADASZ KARTĘ
ROWEROWĄ
MOŻESZ
PORUSZAĆ SIĘ
SAMODZIELNIE**



10 ZASAD BEZPIECZNEGO ROWERZYSTY



1. Używaj sprawnego roweru



Pamiętaj, prawidłowo wyposażony rower oraz kask na głowie zwiększą Twoje bezpieczeństwo!

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Element odblaskowy barwy czerwonej w kształcie innym niż trójkąt

Lampa tylna ze światłem czerwonym (może być migające)

Dzwonek o nieprzerwałym tonie

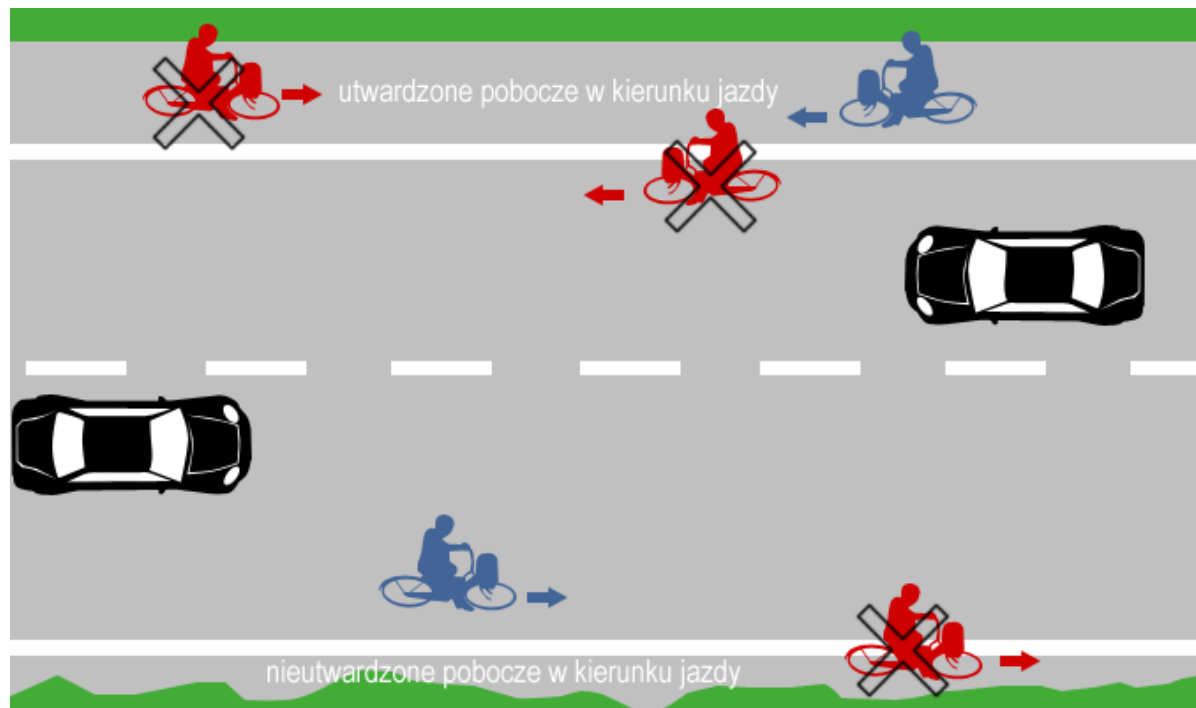
Co najmniej jeden sprawny hamulec przedni lub tylny

Przednia lampa ze światłem białym lub żółtym selektywnym (może być migające)



WYPOSAŻENIE DODATKOWE

2. Poruszaj się po drodze zgodnie z przepisami



3. Nigdy nie wyjeżdżaj bez
kasku i zakładaj
jaskrawe ubranie
- będziesz lepiej widoczny



4. Ostrożnie wykonuj manewry:

przede wszystkim

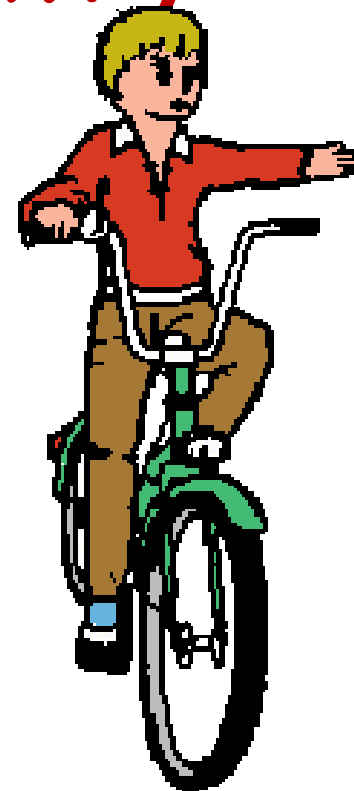
- włączania się do ruchu
- wyprzedzania



5. Zawsze sygnalizuj
odpowiednio wcześniej
bardzo ważne manewry :

- skrętu

- zmiany pasa ruchu



6. Nie zakładaj słuchawek podczas jazdy

- nie możesz odcinać od odgłosów z zewnątrz



7. Jeżeli to możliwe korzystaj ze ścieżek rowerowych



8. Jadąc po ścieżce rowerowej
zwracaj uwagę na pieszych
mimo, że masz pierwszeństwo



9. Pamiętaj o zasadzie ostrożności i ograniczonego zaufania



10. Mam pierwszeństwo,
mogę jechać

- takie podejście może Cię
wiele kosztować -

przejeżdżając przez jezdnię
upewniam się czy samochód
zwalnia by Cię przepuścić



 wyborcza.pl

Czego nie wolno robić rowerzyście?

1.
2.
3.
4.
5.



- 1. Jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy;**
- 2. Jazdy bez trzymania nóg na pedałach lub podnóżkach;**
- 3. Czepiania się innych pojazdów**
- 4. Jazdy po autostradzie i drodze ekspresowej;**
- 5. Przejeżdżania rowerem po przejściu dla pieszych**
- 6. Wjeżdżania bezpośrednio przed jadący pojazd,**
- 7. Zwalniania lub zatrzymywania się bez uzasadnionej przyczyny.**



Gdy grozi ci niebezpieczeństwo dzwoń

112 numer alarmowy

do

wszystkich służb ratunkowych;

policja 997

straż pożarna 998

pogotowie ratunkowe 999