**ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI LETNICH**

****

1. **Bezpieczeństwo na drodze**

* Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność.
* Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
* Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę.
* Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych.
* Bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej).



1. **Bezpieczeństwo nad wodą**

* Pamiętaj, że kąpiemy się tylko w miejscach wyznaczonych i oznakowanych (kąpieliska strzeżone).
* Nigdy nie skacz do wody w miejscach, które nie są do tego przeznaczone.
* Nie wchodź do wody po posiłku.
* Zawsze słuchaj poleceń ratownika.
* W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym.
* Nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość.
* Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.
* Korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kapok.
* Podczas upalnych dni unikaj przegrzania i odwodnienia organizmu, pij dużo wody, unikaj oparzeń słonecznych skóry, opalaj się tylko używając kremu z filtrem słonecznym, chroń oczy nosząc okulary słoneczne, noś nakrycie głowy.



1. **Dbając o swoje bezpieczeństwo**

* Na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.
* Nie niszcz i nie zaśmiecaj otoczenia, dbaj o środowisko.
* Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych, pod nadzorem dorosłych.
* Mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej.
* Gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym.
* Nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi.
* Nie zbliżaj się do obcego psa, dzikich zwierząt, nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.



**TELEFONY ALARMOWE:**

**POGOTOWIE RATUNKOWE999**

**POLICJA 997**

**STRAŻ POŻARNA 998**

**OGÓLNOPOLSKI NUMER ALARMOWY 112**