

CZERWCA

27



WAKACJE Z UŚMIECHEM

Czyli bezpiecznie i zdrowo w okresie letnim

Bezpieczny sport

Pamiętaj! Aktywność fizyczna to zdrowie.

Podczas jazdy na rowerze/rolkach/hulajnodze przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.

Stosuj odblaski, abyś był widoczny na drodze.

Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.

Szanuj innych użytkowników ruchu drogowego.

Zakładaj kask i ochraniacze.

Bezpieczna kąpiel

Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.

Bądź pod opieką osoby dorosłej.

Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.

Mierz siły na zamiary – korzystaj ze swoich umiejętności z rozwagą.

Po długiej ekspozycji na słońcu i obfitym posiłku nie zanurzaj się w zimnej wodzie.

Wykorzystaj wakacje na doskonalenie nauki pływania.

Bezpieczna wycieczka

Zabierz ze sobą: strój odpowiedni do pogody, obuwie, prowiant i naładowany telefon komórkowy.

Używaj wyznaczonych dróg / szlaków.

Chroń się przed kleszczami, komarami, osami, muszkami – używaj odpowiednie preparaty.

Nie rozmawiaj z osobami obcymi.

Uważaj na dzikie zwierzęta.

Bezpieczne opalanie

Zabezpiecz skórę używając kremu z filtrem.

Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.

Chroń głowę, używaj okularów przeciwsłonecznych.

Pij dużo wody.

Zdrowe nawyki

Zadbaj o higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Myj i dezynfekuj często ręce.

Jedz często owoce i warzywa.

Spożywaj produkty świeże, unikaj fast food-ów.

Zawsze informuj rodzica / opiekuna o miejscu swojego pobytu.

Pomoc uzyskasz dzwoniąc pod numery alarmowe:
112, 997,998,999.