



Kliknij w leżak



BEZPIECZNE WAKACJE

o czym musisz pamiętać?



Przed nami wakacje - czas słońca, wypoczynku i pięknych wspomnień




Nie należy jednak zapominać o wspólnych działaniach wobec **koronawirusa**. Co Ty możesz zrobić?

1. Zapoznaj się z aktualnymi zasadami postępowania. Znajdziesz je na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia. Zawsze możesz zapytać o aktualne zalecenia swoich rodziców.
2. Bądź ostrożny. Dbaj o higienę. Często odkażaj i myj ręce.
3. Jeśli źle się czujesz, zostań w domu.
4. Pamiętaj o noszeniu maseczek we wskazanych miejscach. Maseczkę warto mieć zawsze przy sobie.


OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.


**Używaj
filtrów
do opalania.**

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.

**Chroń głowę przed
słońcem. Noś
czapki z daszkiem,
kapelusze.**

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.

**Staraj się
odpoczywać
w cieniu.**

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.

**W upalny dzień
pij dużo wody.**

WAKACJE W MIEŚCIE

Nie baw się przy jezdni.
Znajdź miejsce do zabawy
z daleka od ruchu
samochodów.



Pamiętaj o zasadach
bezpiecznego poruszania się po
drodze - przechodź na pasach,
na zielonym świetle, upewnij
się, że nic nie jedzie.



Nie poruszaj się po mieście
wpatrzony w telefon
komórkowy. Obserwuj, co
dzieje się wokół.

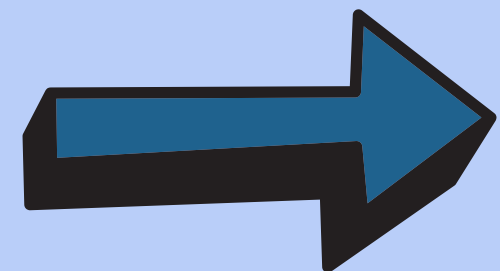


NA ROWERZE

Przemierzając się w przestrzeni publicznej jesteś uczestnikiem ruchu. Obowiązujące przepisy regulują prawa i obowiązki użytkowników dróg, chodników oraz ścieżek rowerowych. Warto je znać i stosować.



Wyposażenie - im bardziej zadbamy o nasze bezpieczeństwo, tym mniejsze będzie ryzyko trwałego uszczerbku na zdrowiu:



RĘKAWICZKI

komfort jazdy, wygoda,
minimalizowanie ewentualnych otarć
podczas upadku



OKULARY OCHRONNE

- muszki i inne drobne żyjątka lubią wpadać do oka,
- słońce i promieniowanie słoneczne potrafią trwale uszkodzić nasz wzrok,
- zabezpieczenie przed drobnymi kamyczkami, wypadającymi spod kół,
- komfort podczas dłuższych podróży.

KASK

- chroni głowę podczas upadku,
- ważne, by miał atest (znak CE).



ŚWIATŁO ODBLASKOWE

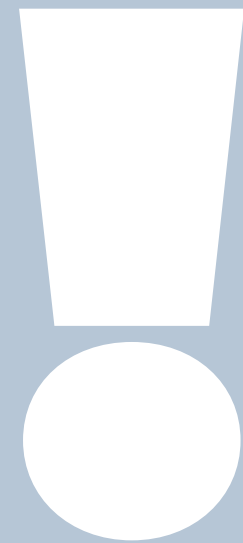
DZWONEK



HAMULEC

ŚWIATŁA POZYCYJNE

Wybieraj trasy dostosowane do swoich możliwości fizycznych i umiejętności



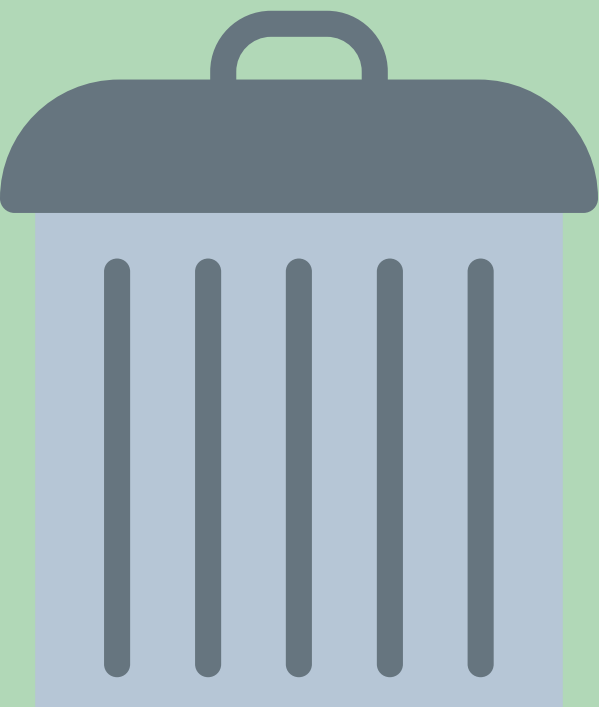
Posiadany sprzęt nawet najlepszej klasy nie uchroni przed błędami spowodowanymi brawurą.

Na rolkach i hulajnodze również pamiętaj o kasku. Mogą się przydać ochraniacze na kolana, łokcie i nadgarstki.



Wakacje na łonie natury

Nie śmieć – w lesie,
nad jeziorem,
w mieście.
Gdziekolwiek jesteś
posprzątaj po sobie.



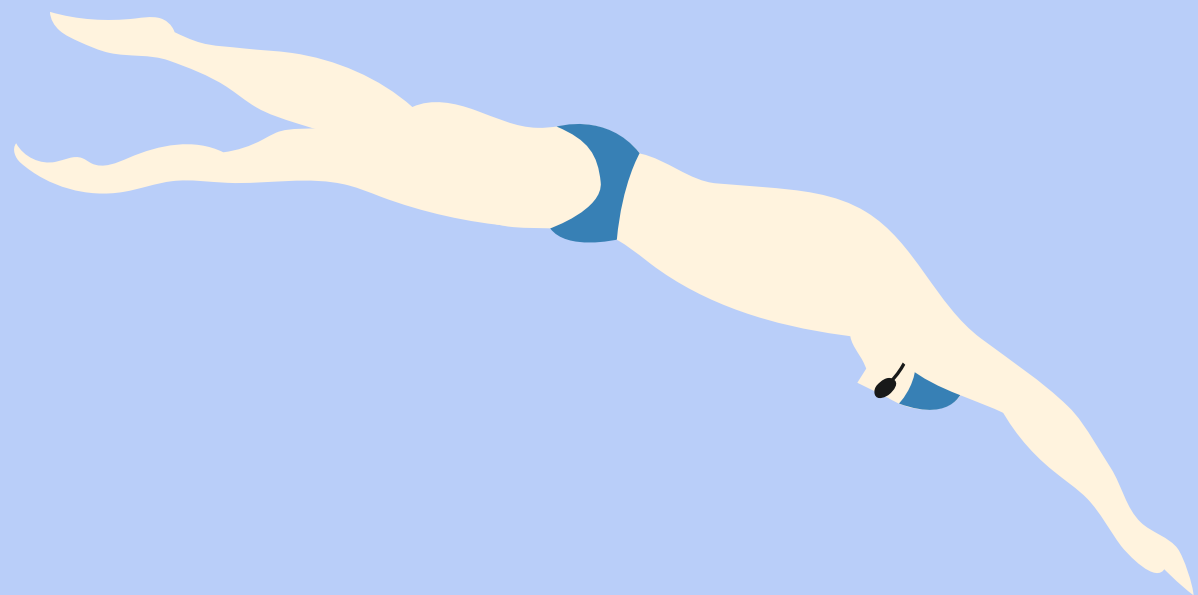
Nie rozpalaj
ogniska w lesie. W
okresie suszy może
to doprowadzić do
pożaru.

Chroń się przed
kleszczami – w
lesie lub na łące
warto mieć długie
spodnie i wysokie
buty. Poproś
rodziców o
spryskanie
preparatem
chroniącym.



Nad wodą

Kąp się w miejscach tylko do tego wyznaczonych, pod opieką dorosłych.



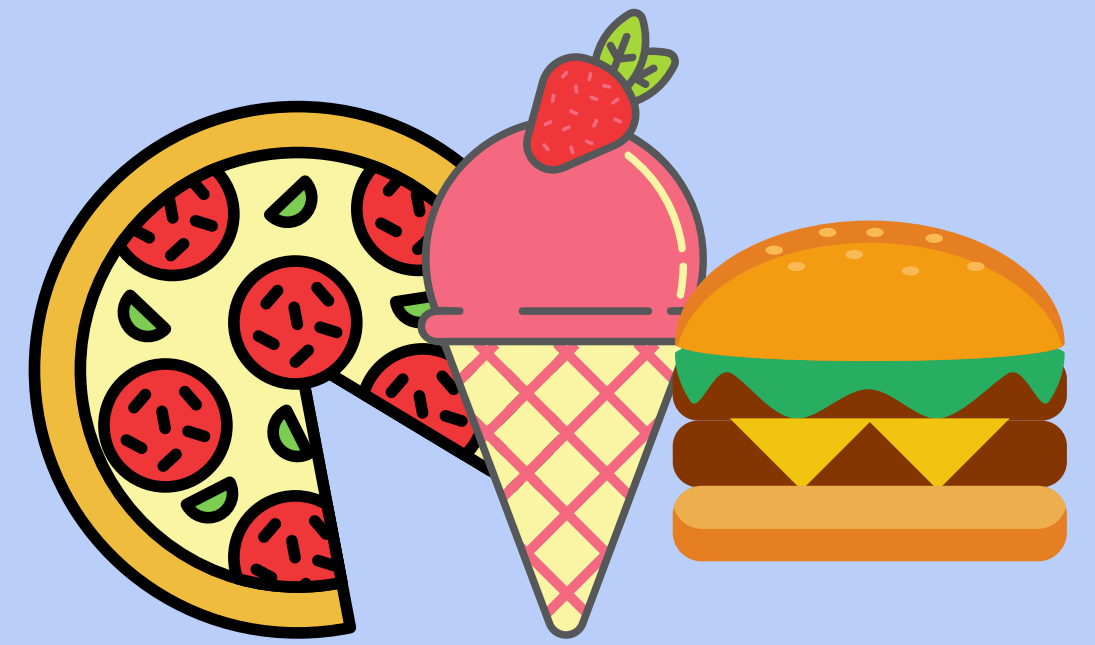
Do wody wchodź powoli i ostrożnie. Nie pływaj podczas burzy.

Nie skacz na główkę nie znając dna - może to skończyć się tragedią.

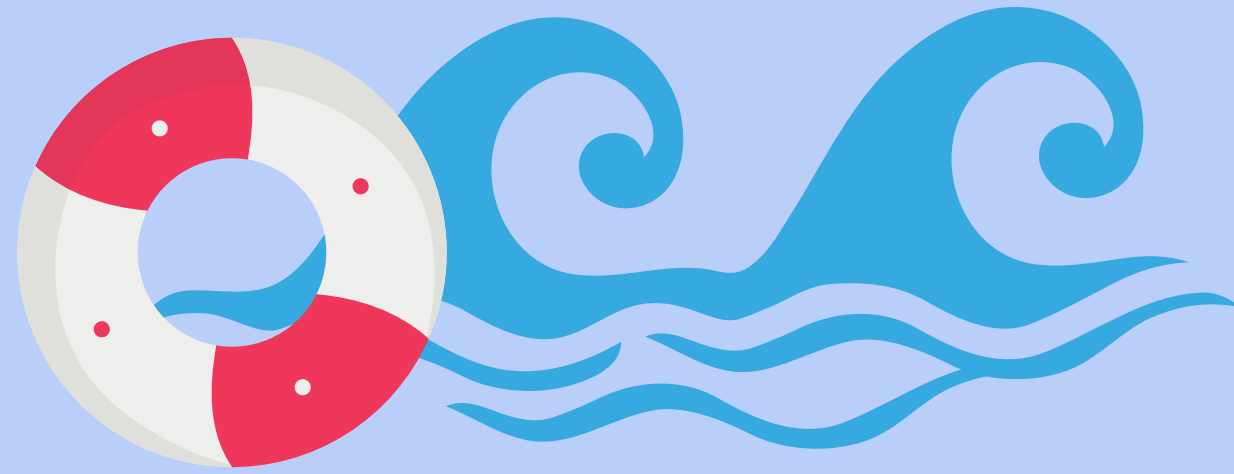




Zawsze słuchaj poleceń
ratownika.



Nie pływaj po
posiłku.



Po pomostach chodź ostrożnie – często są one
mokre i łatwo można się poślizgnąć.

Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką,
pamiętaj zawsze o założeniu kamizelki ratunkowej.



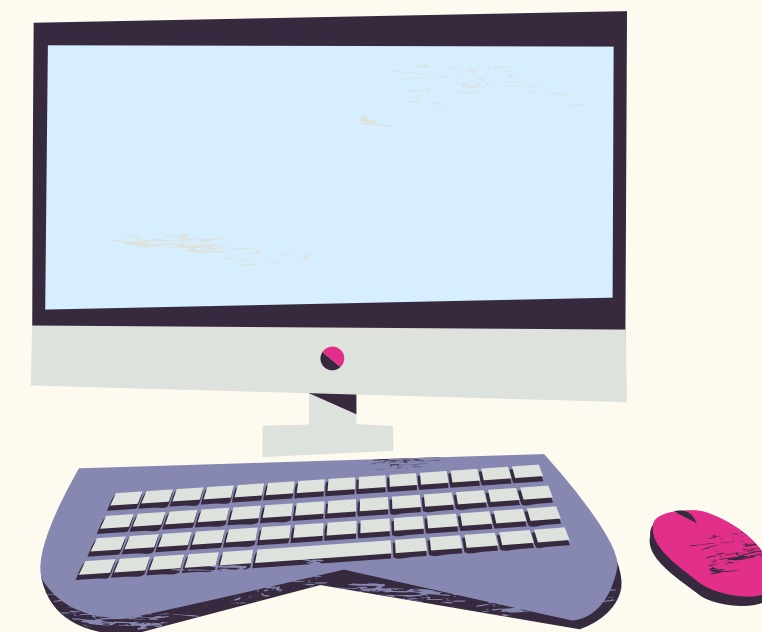
W domu



Jeśli jesteś sam w domu,
nie otwieraj drzwi osobom
nieznajomym.

Poinformuj opiekunów,
gdzie dokładnie idziesz i o
której godzinie wrócisz.

Nie spędzaj zbyt dużej
ilości czasu przed
telewizorem,
komputerem, tabletem,
telefonem.

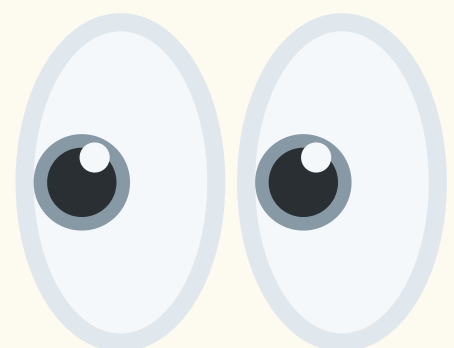


Zbyt długie korzystanie z
urządzeń elektronicznych
nie jest zdrowe dla Twoich
oczu.



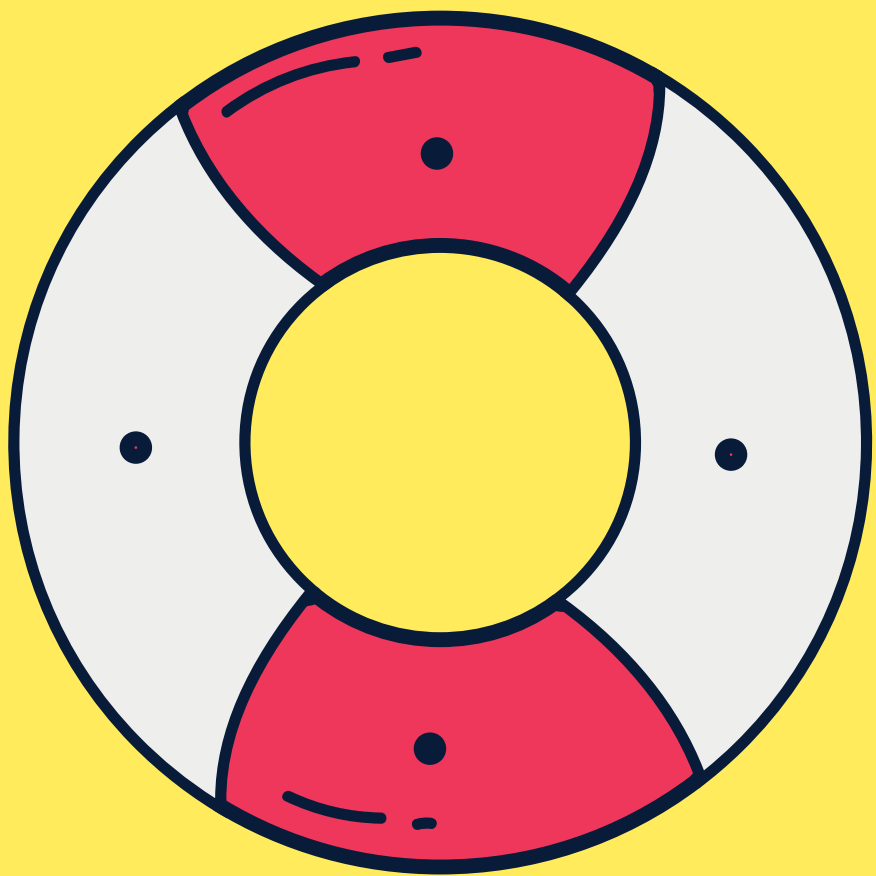
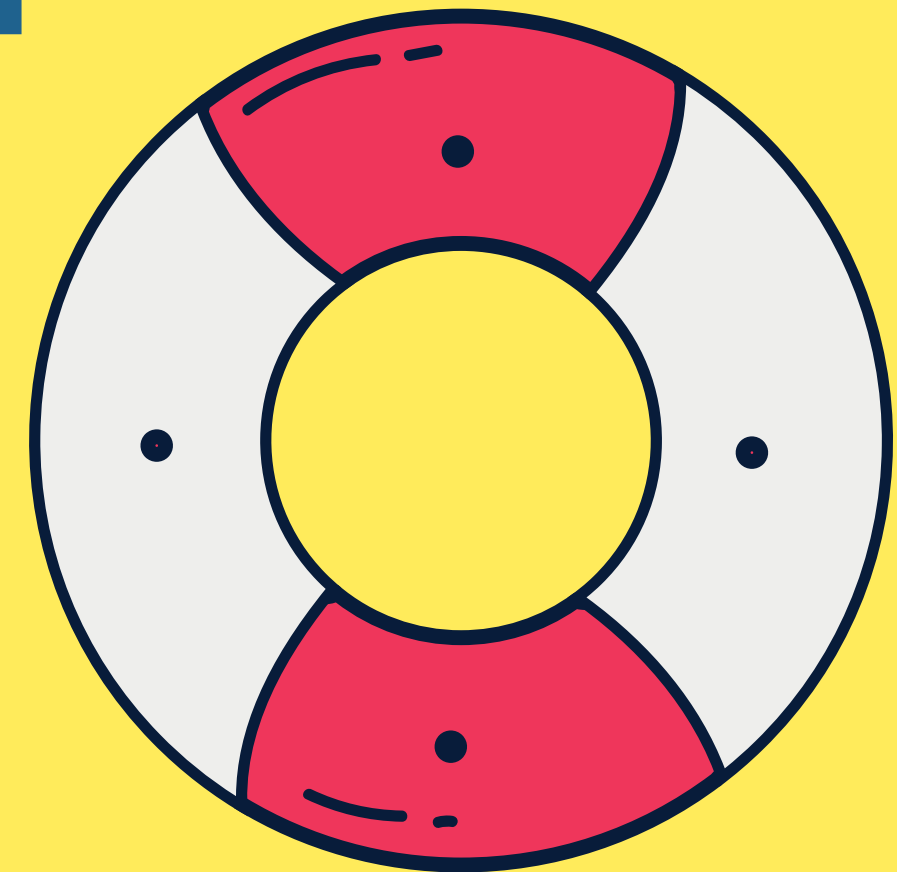
Pamiętaj o
bezpiecznym
posługiwaniu się
urządzeniami
elektrycznymi.

W czasie korzystania z Internetu
pamiętaj, że nie każdy nowo
poznany kolega ma zawsze
dobre zamiary w stosunku do
Ciebie.



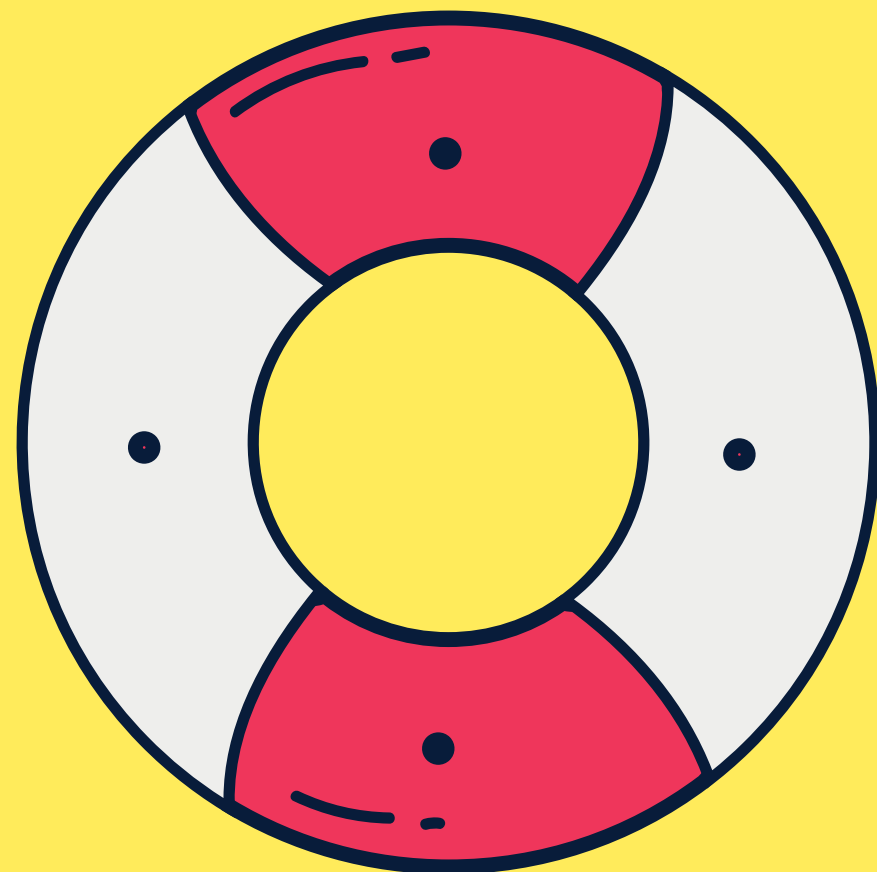
PAMIĘTAJ O NUMERACH ALARMOWYCH

112

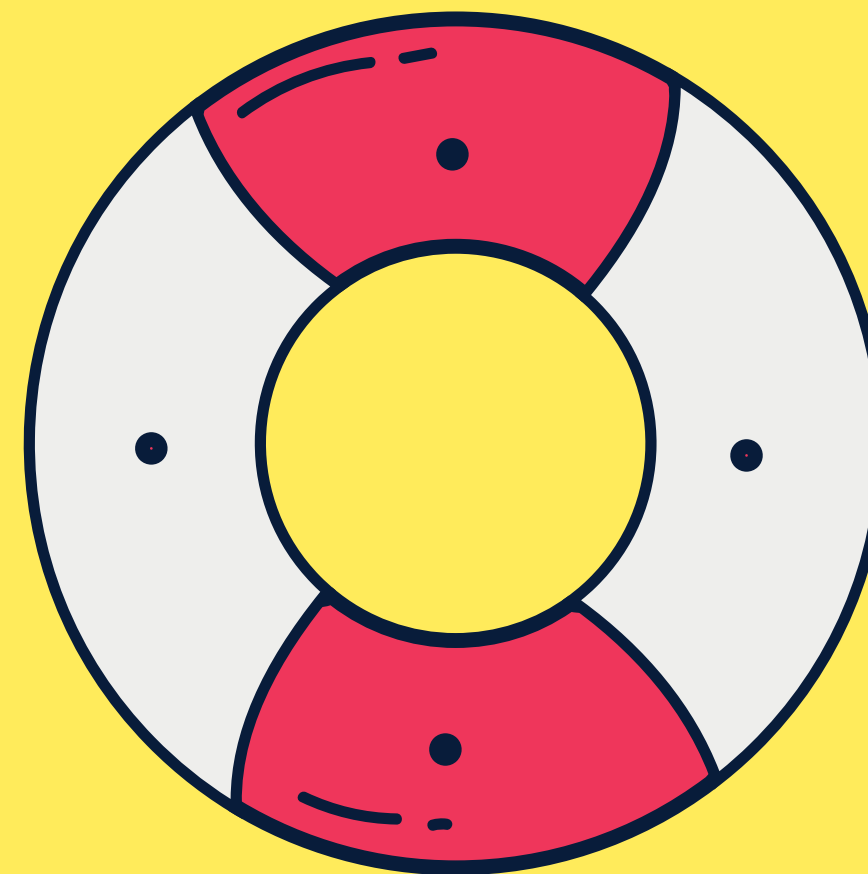


997

998



999





Baw się dobrze

i uważaj na siebie!

