



NA ULICY:

- BĄDŹ WIDOCZNY - NOŚ ODBŁASKI
- PRZESTRZEGAJ PRZEPISÓW DROGOWYCH

W LESIE I W GÓRACH:

- ZABIERZ ZE SOBĄ APTECZKĘ I TELEFON
- WEŹ ZE SOBĄ CIEPŁE UBRANIA I NAPOJE
- NIGDY NIE SCHODŹ ZE SZKLAKU
- UWAŻAJ NA KLESZCZE I OWADY

NA PODWÓRKU:

- NIE PRZEBYWAJ ZA DŁUGO NA SŁOŃCU
- NOŚ NAKRYCIE GŁOWY
- PIJ DUŻO WODY NIEGAZOWANEJ

NAD WODĄ:

- NIGDY NIE SKACZ DO WODY
- NIE WCHODŹ DO WODY ROZGRZANY
- KORZYSTAJ Z KĄPIELISK STRZEŻONYCH

ZAPAMIĘTAJ WAŻNE NUMERY!

POGOTOWIE 999
POLICJA 997
STRAŻ POŻARNA 998
NUMER ALARMOWY 112



- CHROŃ GŁOWĘ PRZED SŁOŃCEM.
- UŻYWAJ KREMÓW Z FILTREM.
- W UPALNY DZIEŃ PIJ DUŻO WODY.
- GDY JEŹDZISZ AUTEM ZAWSZE ZAPINAJ PASY
- W GÓRACH ZAWSZE SPACERUJ PO WYZNACZONEJ TRASIE.
- PODCZAS WYCIECZKI ROWEROWEJ ZAŁÓŻ KASK NA GŁOWĘ.
- PŁYWAJ W MIEJSCACH DOZWOŁONYCH TYLKO POD OPIEKĄ DOROSŁYCH.
- NIE ROZPALAJ OGNISKA W LESIE.
- NIE ŚMIEĆ.
- NIE ROZMAWIAJ Z NIEZNAJOMYMI.

OPRACOWAŁY:

MARTYNA NĘDZA, DOROTA PAWLAK



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 PEŁZNIE W TRAWIE
WĄŻ? A MOŻE ŻMIJA?
I WĘŻA, I ŻMIJĘ
Z DALEKA OMIJAJ!



ZABAWY NA LATO:

- PUSZCZANIE LATAWCY
- ROBIENIE BANIEK MYDLANYCH
- TWORZENIE WŁASNEGO TIPI
- GRY TERENOWE - SZUKANIE SKARBU
- WĘDRÓWKA PO LABIRYNCIE
- GRA W KLASY
- MALOWANIE PIANĄ
- GRA W KAPSLE
- WŁASNE MIASTO PIASKOWE
- ZABAWY WODĄ, ŁODEM
- MALOWANIE FARBAMI NA FOLI



BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ!

ZASADY:

- STOSUJ SIĘ DO REGULAMINU I POLECEŃ RATOWNIKA
- NIE SKACZ DO NIEZNANEJ PŁYTKIEJ WODY
- NIE WCHODŹ DO WODY PO SILNYM NASŁONECZNIENIU
- NAD WODĄ ZAWSZE SŁUCHAJ RODZICÓW
- WCHODŹ DO WODY TYLKO POD OPIEKĄ DOROSŁYCH
- ZACHOWUJ SIĘ GRZECZNIE
- NIE ZAŚMIECAJ WODY I PLAŻY
- ZAŁÓŻ KAPOK NA ŁÓDCE, KAJAKU I ROWERKU WODNYM

GDY TEMPERATURA POWIETRZA
PRZY ZIEMI PRZEKRACZA +30
STOPNI PANUJĄ

UPAŁY !!!



UDAR CIEPLNY:

- OSOBE PRZEGRZANEJ ZPEWNIJ CIEŃ
- WEZWIJ POGOTOWIE
- ZWILŻ TWARZ, RĘCE I NOGI
- RÓB ZIMNE OKŁADY (SZYJA, PACHY, PACHWINY)
- NOGI UNIEŚ WYŻEJ NIŻ TUŁÓW
- NIE ZOSTAWIAJ BEZ OPIEKI

POBYT W LESIE



ZASADY ZACHOWANIA W LESIE:

- ZACHOWUJ SIĘ CICHU, W LESIE ŻYJE WIELE ZWIERZĄT, NIE PRZESZKADZAJ IM!
- NIE BAW SIĘ OGNIEM, NIE ROZPALAJ OGNISKA - MOŻESZ SPOWODOWAĆ POŻAR!
- NIE ZAŚMIECAJ LASU
- NIE ŁAM GAŁĘZI DRZEW I KRZAKÓW