




# 25 zasad bezpiecznych wakacji



A top-down view of a sandy beach. In the center, a large smiley face is drawn in the sand. A person's hand is visible in the bottom right corner, touching the sand. To the left, there are colorful beach items: a striped beach bag, a starfish, and flip-flops. The background is a vast expanse of golden sand.

# 25 zasad bezpiecznych wakacji

---

Wakacje to okres, w którym  
znajdujemy czas na zabawę, relaks i  
drobne szaleństwa.



# 25 zasad bezpiecznych wakacji

- **Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**
- Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
- Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
- Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
- Nie rozmawiaj z obcymi.
- Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
- Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
- Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.



# 25 zasad bezpiecznych wakacji

- Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
- Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
- Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
- W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
- Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
- Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
- Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
- Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.



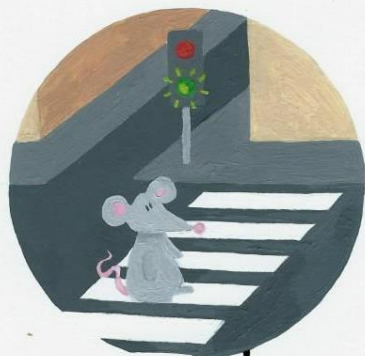
# ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI



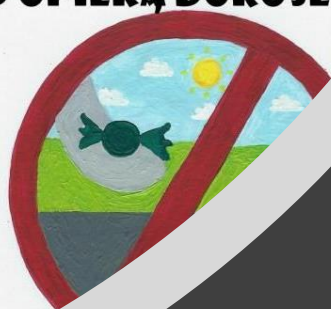
**UŻYWAJ FILTRÓW  
DO OPALANIA**



**KĄP SIĘ TYLKO  
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



**PRZECHÓDZ PRZEZ  
JEZDNIĘ NA ZIEMNI**



## 25 zasad bezpiecznych wakacji

- Uważaj na rośliny, na których się znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
- Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
- Nie rozpalaj ogniska w lesie.
- Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
- Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.





# 25 zasad bezpiecznych wakacji

Udanych wakacji !!!

Pozdrawiam

p. Ewelina