Zapoznaj się z wakacyjnymi przestrogami i zapamiętaj je.





**Musimy pamiętać o przestrzeganiu kilku ważnych zasad:**

  Bawiąc się wybieraj miejsca bezpieczne; z dala od jezdni, placów budowy, torów kolejowych.

  Zawsze mów rodzicom dokąd idziesz, a po zmroku nie wychodź bez opieki.

  Nie otwieraj nikomu drzwi, gdy jesteś sam w domu.

  Zachowaj ostrożność wobec zwierząt- nawet najbardziej łagodne potrafią być niebezpieczne.

  Bądź ostrożny w kontaktach z obcymi.

**Nad wodą**:

  Kąp się tylko w miejscach strzeżonych.

  Do wody wchodź tylko pod opieką dorosłych.

  Nie wchodź do wody, gdy jesteś rozgrzany.

  Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.

  Korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kamizelkę ratunkową.

**Przebywając na słońcu:**

  Zakładaj czapkę i okulary.

  Stosuj odpowiednie kremy z filtrem UV.

  Unikaj słońca w godzinach 10.00-14.00.

  Pij dużo wody.

  Nie przebywaj na słońcu zbyt długo.

**W lesie:**

  Nie zostawiaj śmieci, zwłaszcza szklanych butelek.

  Nie zrywaj i nie jedz owoców oraz grzybów, których nie znasz.

  Zabezpiecz się przed komarami i kleszczami.

  Ogniska rozpalaj tylko w wyznaczonych miejscach.

**Podczas burzy:**

  Nie chowaj się pod drzewami.

  Wyłącz telefon komórkowy.

**Podczas wycieczki rowerowej:**

  Zakładaj kask.

  Przestrzegaj przepisów drogowych.

  Bądź widoczny na drodze- miej odblaski.

**Wakacje to czas beztroskiego wypoczynku. Zawsze jednak możecie być świadkiem wypadku czy sami mieć nieprzyjemną przygodę – dobrą praktyką będzie wpisanie do rodzinnych telefonów komórkowych najważniejszych numerów alarmowych.**

 **112** – Europejski Numer Alarmowy
**999** – Pogotowie ratunkowe
**998** – Straż Pożarna
**997** – Policja

**Telefony ratunkowe**
nad wodą: WOPR – 601 100 100
w górach: TOPR – 601 100 300 / 18 206-34-44
GOPR – 985 / 601 100 300

**Grupy GOPR**
Beskidzka – 33 82 96 900
Bieszczadzka – 13 46 32 204
Jurajska – 34 31 52 000

