

Wielkimi krokami zbliża się koniec roku szkolnego, a z nim upragnione wakacje.
Jak należy się zachowywać, by nie wyrządzić sobie, bądź innym krzywdy?

POŚWIĘĆ NAM CHWILĘ



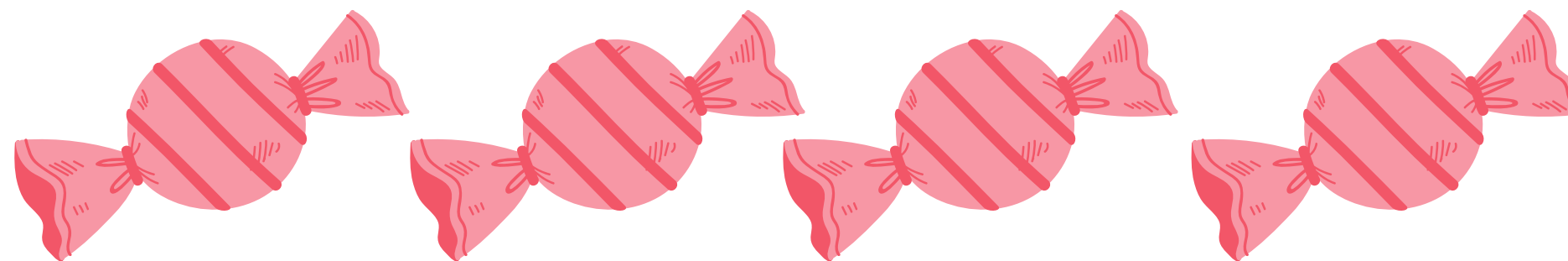
Słuchaj się rodziców/ opiekunów prawnych

To oni Cię wychowują i biorą za Ciebie odpowiedzialność. Wiedzą też co jest dla Ciebie dobre. Jeśli każą Ci wrócić przed godziną 18, nie jest to ich “widzimisie” tylko troska o Was.

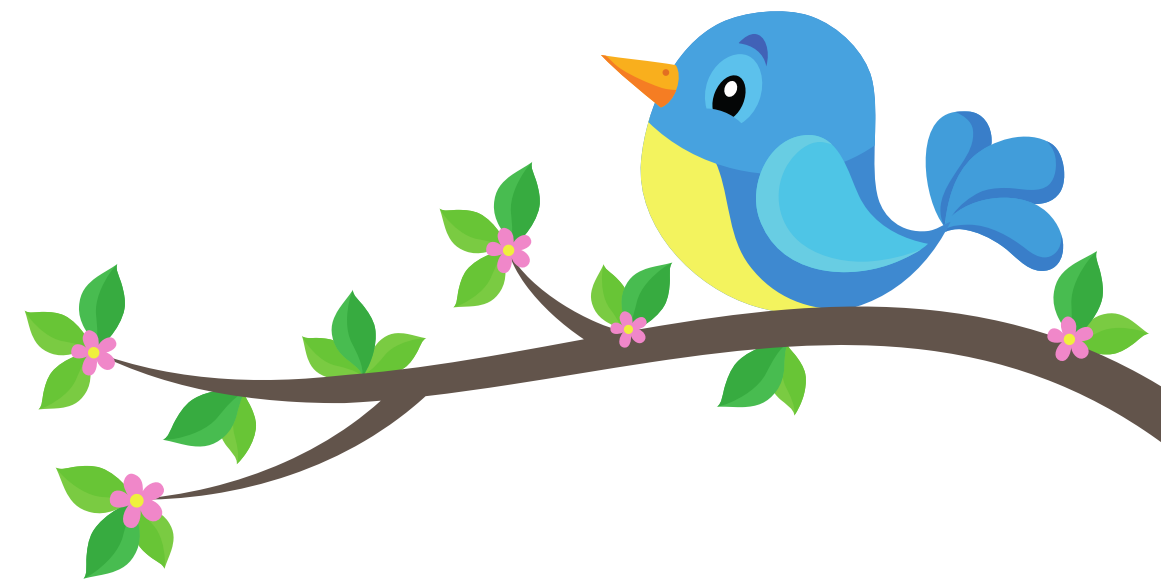


Zachowaj ostrożność w kontakcie z nieznajomymi . Twoi rodzice nie chcieliby, żebyś oddalał się od domu z kimś kogo nie znasz. Jeśli ktoś zaproponuje Ci coś co Cię zainteresuje, zwyczajnie odpuść sobie.

Zasada jest jedna, nie znasz osoby – nie rozmawiaj z nią, nie przyjmuj żadnej propozycji, którą Ci składa.



Jadąc na rowerze poruszaj się po specjalnych ścieżkach dla rowerzystów i pamiętaj o założeniu kasku, który uchroni cię przed ewentualnym urazem.





Zdrowy rozsadek!

Jeśli wydaje Ci się, że Twoi rodzice są nadopiekuńczy, to przed samodzielnym wejściem do morza czy na jakiś nieznany teren, zadaj sobie pytanie co na ten temat oni by powiedzieli? Nie byłoby zadowoleni z Twojej ryzykownej decyzji, bo to takie sytuacje mogą się dla Ciebie źle skończyć. Obserwuj otoczenie, bardzo łatwo jest po nim poznać czy miejsce jest bezpieczne, czy nie.

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, oznaczonych znakami i tablicami w obecności ratownika.
Chroń swoją skórę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym nosząc nakrycie głowy i smarując skórę odpowiednimi kremami.

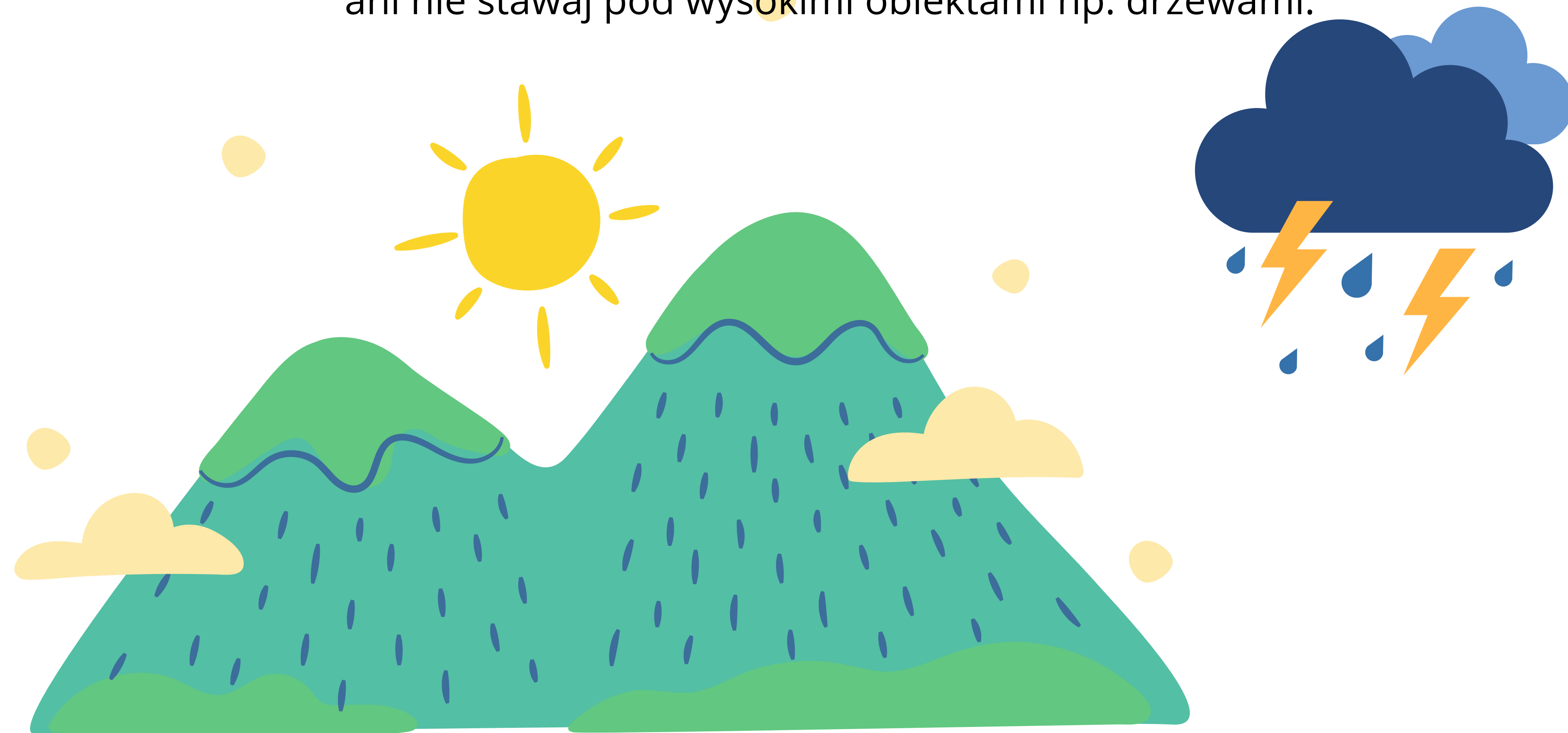
Podczas pobytu na plaży, jeśli jesteś rozgrzany letnim słońcem, nie wskakuj od razu do chłodnej wody.
Najpierw zamocz nogi, a potem wodą ochlap delikatnie całe ciało.

Tak przygotowany unikniesz szoku termicznego i kąpiel będzie bardzo przyjemna.

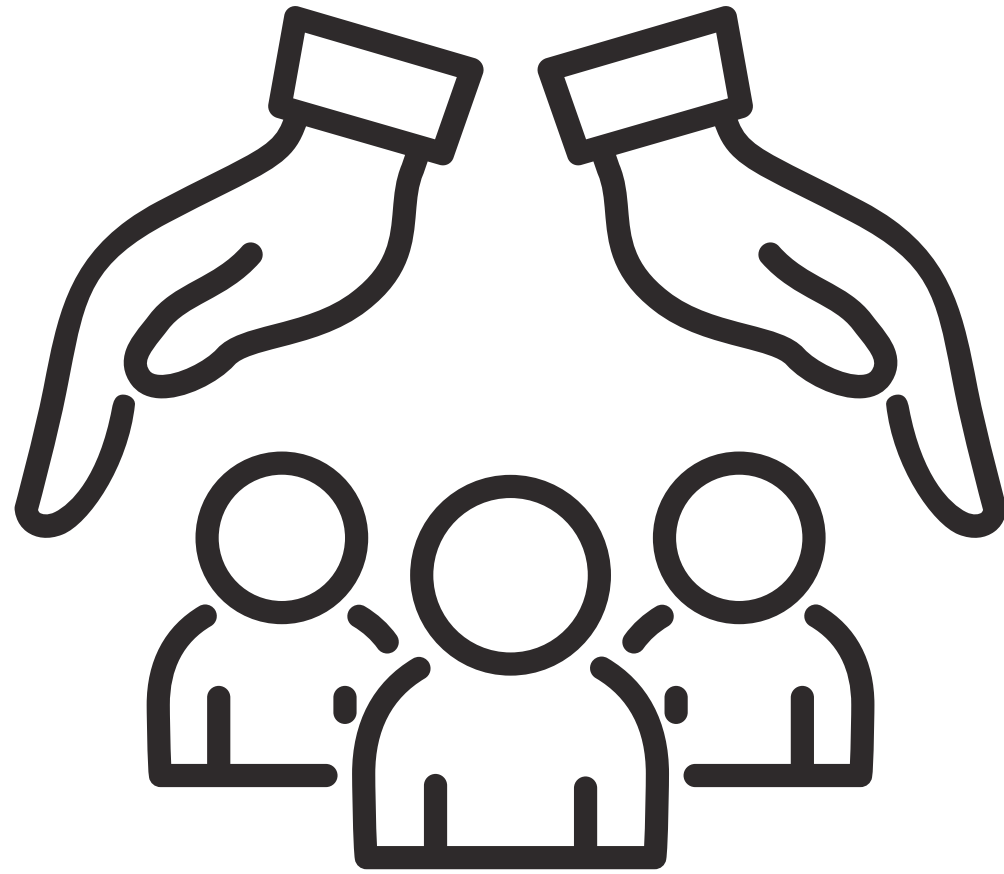
Wykonując skoki do wody pamiętaj, aby robić to w miejscu do tego przeznaczonym i strzeżonym przez ratownika. Skacząc do nieznanego akwenu, w którym znajdują się np. zatopione konary drzew możesz zrobić sobie krzywdę.



Zdobывая гórskie szczyty chodź tylko wyznaczonymi szlakami i załóż odpowiednie buty.
Gdy podczas odpoczynku na świeżym powietrzu zostanie cię burza to nie wchodź do wody
ani nie stawaj pod wysokimi obiektami np. drzewami.



W DOMU



Bezpiecznie korzystaj z urządzeń elektrycznych.

Nie korzystaj z urządzeń gazowych.

Nie baw się ostrymi przedmiotami.

Nie wspinaj się po meblach.

Nie zażywaj leków pod nieobecność rodziców.

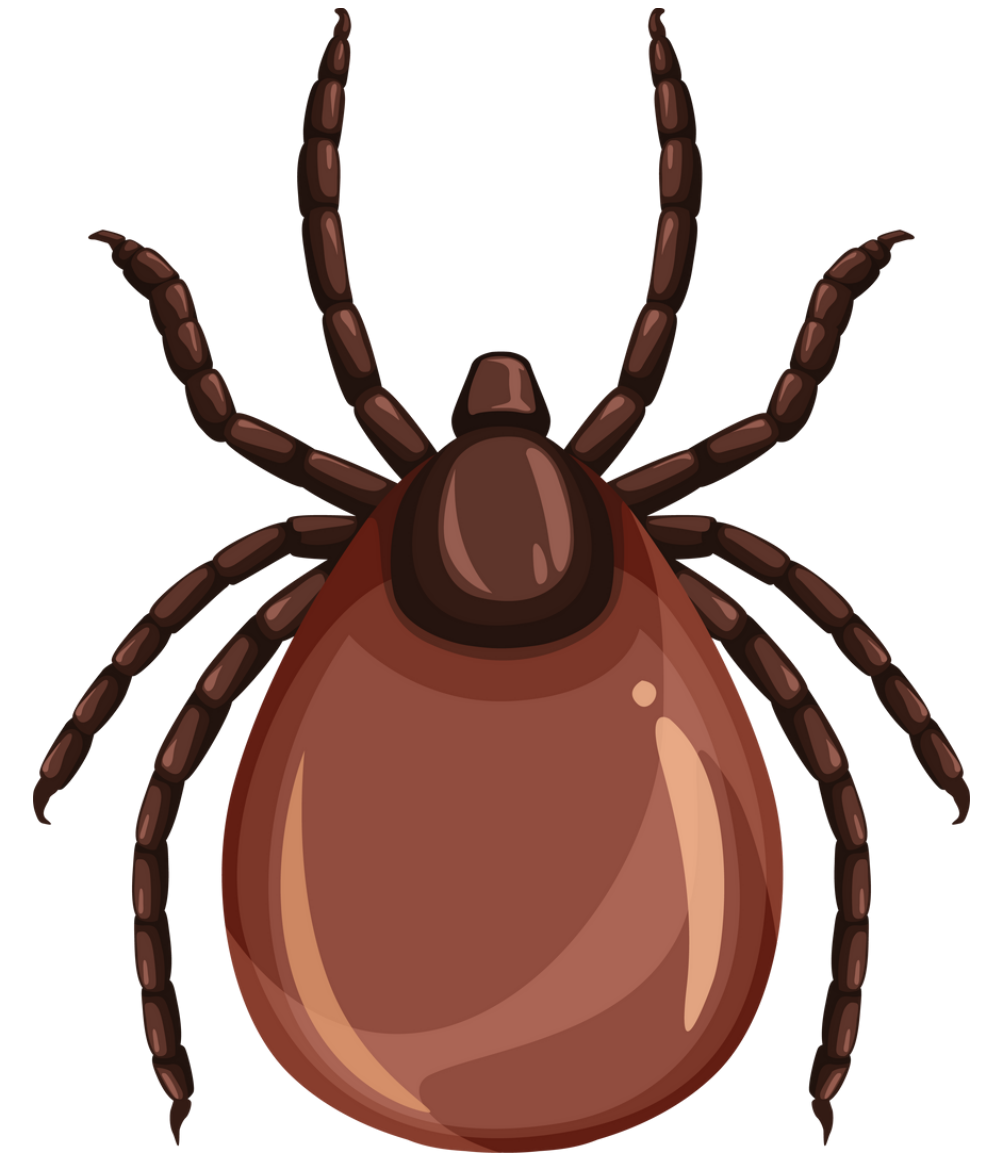
Nie otwieraj nikomu mieszkania.

Nie udzielaj obcym żadnych informacji, ani przez telefon, ani przez drzwi.

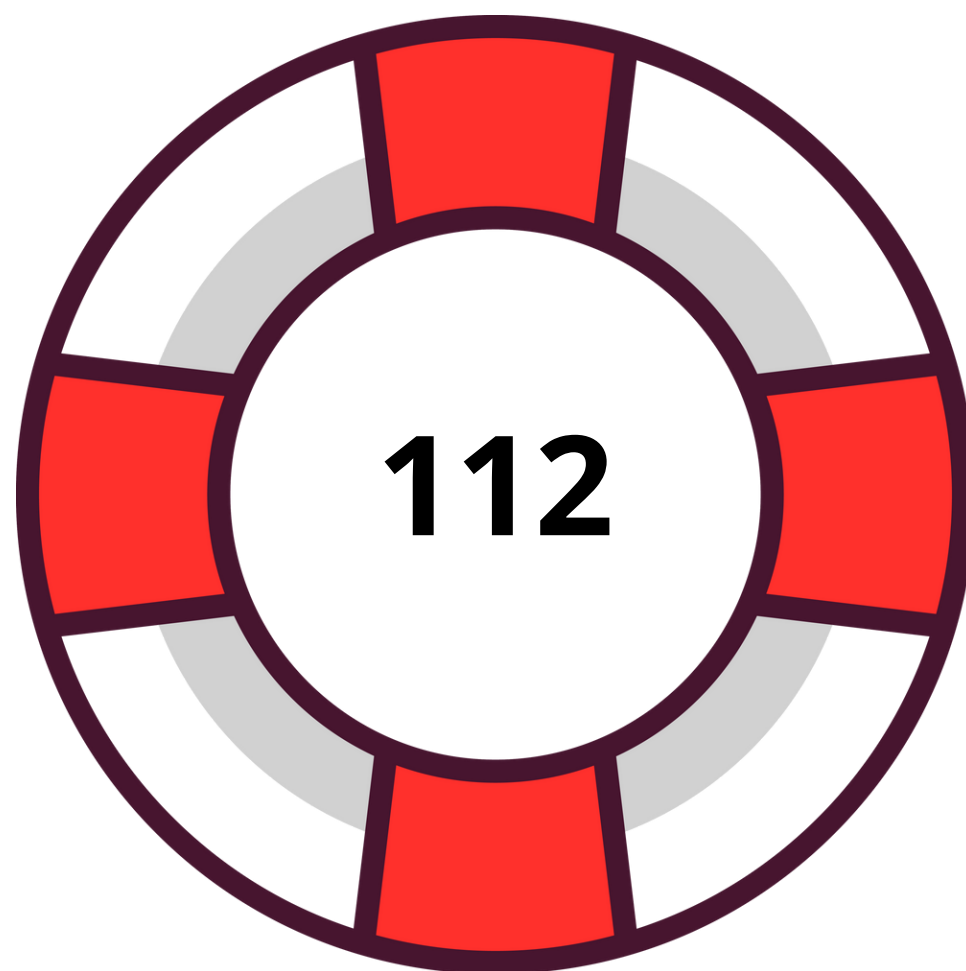
Co zrobić, gdy zaobserwujesz na swoim ciele kleszcza?

Należy go niezwłocznie usunąć w prawidłowy sposób - jeśli zauważysz kleszcza, zgłoś to jak najszybciej rodzicom.

Jak najwcześniejsze usunięcie kleszcza znacząco zmniejsza ryzyko ewentualnego zakażenia. Ocenia się, że nawet jeśli kleszcz był zakażony to w przypadku usunięcia go ze skóry do 12 godzin od momentu ukąszenia – liczba krętków boreliozy, która przedostanie się do organizmu człowieka będzie zbyt mała, aby spowodować zakażenie.



Twoje koła ratunkowe



Mały Samorząd Uczniowski życzy bezpiecznych wakacji



Przygotowały :
MONIKA SZPAJCHER
EDYTA RUTA

