

Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych



Wyznaczone miejsca na ogniska są odpowiednio do tego przygotowane tak, abyśmy mogli cieszyć się ogniem w bezpieczny sposób.

Takie miejsca mają specjalne zabezpieczenia, które pomagają kontrolować ogień i zapobiegają jego rozprzestrzenianiu się poza wyznaczone tereny.

Palenie ogniska w nieodpowiednich miejscach może spowodować pożar, który może zniszczyć otoczenie i być niebezpieczny dla nas i innych osób.

Rozpalanie ogniska to zadanie, które wymaga pomocy dorosłych. Dlatego ważne jest, abyśmy robili to tylko wtedy, gdy możemy otrzymać wsparcie i opiekę dorosłych.

Palenie ogniska tylko w wyznaczonych miejscach pomaga nam chronić otaczającą nas przyrodę.

Pamiętaj, że po zakończeniu zabawy przy ognisku należy dokładnie zgasić ogień i upewnić się, że pozostawiliśmy porządek w miejscu, z którego korzystaliśmy.

Bezpieczeństwo nad wodą



Korzystaj wyłącznie z kąpielisk strzeżonych przez doświadczonych ratowników.

Nie skacz do wody w miejscach nieprzystosowanych do tego.

Nie wchodź do wody bez zezwolenia osoby dorosłej.

Jeśli nie potrafisz jeszcze pływać, pamiętaj o kamizelce ratunkowej lub innym odpowiednim sprzęcie do nauki pływania.

Nie wchodź zbyt głęboko do wody, jeśli dopiero nauczyłeś się pływać i nie jesteś pewien swoich umiejętności.

Pamiętaj, że nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się. Należy najpierw schłodzić ciało.

Naucz się jak wzywać pomoc, gdy czujesz się nieswojo w wodzie np. wołanie "POMOCY", "RATUNKU", podnoszenie ręki i machanie w kierunku plaży.

Unikaj opalania około południa i pamiętaj o piciu dużej ilości wody



Słońce jest najmocniejsze w południe, dlatego powinniśmy unikać długiego przebywania na słońcu w tym czasie.

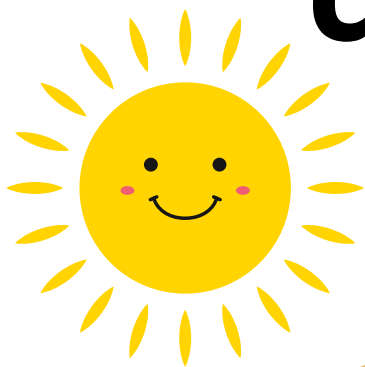
Opalanie podczas upałów może sprawić, że nasza skóra może stać się czerwona i boleć. Opalanie się w południe może doprowadzić do oparzenia słonecznego.

Kiedy słońce jest najmocniejsze, należy poszukać miejsca do zabawy w cieniu drzew, pod parasolem lub w innych zacienionych miejscach.

Kiedy jesteśmy aktywni na zewnątrz i jest gorąco, nasze ciało się poci. Pocenie się pomaga nam chłodzić organizm, ale powoduje również utratę wody z naszego ciała. Dlatego ważne jest, aby pić regularnie wodę. Woda pomaga nam utrzymać dobry stan zdrowia, nawilża nasze ciało i pomaga nam czuć się dobrze.

Kiedy jesteśmy na zewnątrz, zwłaszcza w ciepłe dni, nasze ciało nagrzewa się bardziej, dlatego nasz organizm potrzebuje większej ilości wody.

Chroń ciało przed słońcem



Słońce latem mocno grzeje i może nam zrobić krzywdę. Dlatego ważne jest, aby chronić naszą skórę.

Kremy z filtrem, zwane także kremami przeciwsłonecznymi pomagają nam zabezpieczyć skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Kiedy nakładamy krem z filtrem na naszą skórę, działa on jak tarcza, która blokuje niebezpieczne promienie UV, które mogą spowodować poparzenia słoneczne.

Słońce może mocno ogrzewać naszą głowę i narażać ją na przegrzanie. Dlatego ważne jest, aby nosić nakrycie głowy, takie jak kapelusz lub czapka, kiedy jesteśmy na słońcu.

Słońce ma jasne i mocne światło, które może być szkodliwe dla naszych oczu, szczególnie gdy patrzymy bezpośrednio w jego stronę. Okulary przeciwsłoneczne działają jak tarcza, która blokuje niebezpieczne promienie słoneczne przed dostaniem się do naszych oczu. Kiedy nosimy okulary przeciwsłoneczne, widzimy świat w ciemniejszych kolorach, co pomaga nam lepiej widzieć, gdy słońce jest jasne.

Na dłuższe wędrówki zabierz ze sobą jedzenie i wodę



Pamiętaj, że jedzenie i picie to ważne rzeczy, które pomagają nam być silnymi, energicznymi i zdrowymi podczas długich wędrówek. .

Zawsze warto zabrać ze sobą przekąski i butelkę wody, aby być gotowym na każdą przygodę na świeżym powietrzu

Jedzenie jest jak paliwo dla naszego ciała - daje nam siłę i pozytywną energię, abyśmy mogli trzymać się drogi i być aktywni.

Woda jest również ważna - nasze ciało potrzebuje jej, aby być nawodnionym i dobrze funkcjonować podczas trudniejszych wędrówek. Podczas aktywności fizycznej i upalnych dni nasze ciało się poci i traci wodę, dlatego ważne jest picie dużej ilości wody, aby się nie odwodnić.

Wędrówki mogą być pełne przygód i fascynujących miejsc do odkrywania, ale również mogą być niebezpieczne, zwłaszcza gdy jesteśmy sami. Dlatego pamiętaj, że na wędrówki zawsze powinniśmy iść tylko z osobami dorosłymi. To ważne, abyśmy czuli się bezpieczni i mieli kogoś, na kogo możemy polegać w przypadku potrzeby.

Korzystaj z kąpielisk strzeżonych przez ratownika



Pamiętaj, że korzystanie z kąpielisk strzeżonych przez ratownika jest ważne dla naszego bezpieczeństwa. Ratownicy są tam, aby nam pomóc i chronić nas podczas zabawy w wodzie. Dlatego zawsze warto korzystać z kąpielisk strzeżonych, aby mieć pewność, że mamy odpowiednie wsparcie i nadzór podczas naszych przygód nad wodą.

Kąpieliska strzeżone są regularnie sprawdzane pod kątem bezpieczeństwa, takich jak głębokość wody, obecność niebezpiecznych obszarów czy warunki pogodowe.

Ratownicy monitorują kąpielisko i są w stanie szybko zareagować w przypadku sytuacji awaryjnej, takiej jak tonięcie, kontuzje lub zgubienie się. Posiadają odpowiedni sprzęt ratunkowy: koła ratunkowe, deski surfingowe czy kamizelki asekuracyjne, które pomagają w udzieleniu pomocy w razie potrzeby.

Korzystanie z kąpielisk strzeżonych przez ratownika daje nam większe poczucie bezpieczeństwa i pozwala nam cieszyć się zabawą w wodzie bez obaw.

Ratownicy często prowadzą też lekcje i instruktaże dotyczące bezpieczeństwa nad wodą, które pomagają nam nauczyć się podstawowych zasad i umiejętności.

W trakcie burzy znajdź bezpieczne schronienie



Burze mogą być bardzo niebezpieczne, ponieważ z nimi związane są silne wiatry, błyskawice i opady deszczu.

Podczas burzy może wystąpić ryzyko uderzenia pioruna, które może być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Dlatego ważne jest, aby znaleźć bezpieczne miejsce, gdzie możemy schronić się przed deszczem i niebezpiecznymi efektami burzy.

Ważne jest, aby unikać otwartych przestrzeni, wysokich obiektów metalowych, drzew i wody, ponieważ mogą one przyciągać pioruny i stanowić zagrożenie dla naszego bezpieczeństwa.

Po znalezieniu bezpiecznego schronienia, powinniśmy poczekać, aż burza minie, zanim wrócimy na zewnątrz.

Stosuj środki przeciw komarom i kleszczom



Środki przeciw komarom i kleszczom pomagają chronić nas przed ich ukąszeniami. Komary i kleszcze mogą nas gryźć, co może powodować swędzenie, podrażnienie skóry oraz nieprzyjemne dolegliwości.

Niektóre komary mogą przenosić niebezpieczne choroby. Stosowanie środków przeciw komarom pomaga zmniejszyć ryzyko zarażenia się tymi chorobami oraz sprawia, że możemy cieszyć się czasem spędzonym na świeżym powietrzu bez nieprzyjemnych ukąszeń.

Przed użyciem jakichkolwiek środków przeciw komarom i kleszczom zawsze upewnij się, czy są one odpowiednie dla Twojego wieku. Niektóre produkty mogą być przeznaczone tylko dla starszych dzieci lub osób dorosłych.

Pamiętaj, aby zawsze stosować środki przeciw komarom i kleszczom zgodnie z instrukcjami na opakowaniu i w obecności osoby dorosłej.

Nie stosuj środków przeciw komarom i kleszczom na twarz oraz w okolicy oczu i ust. Składniki tych środków mogą podrażniać oczy i błony śluzowe.

Zawsze bądź pod opieką osób dorosłych



Dorośli są po to, aby Cię chronić i pomagać. Nie oddalaj się zbyt daleko od rodziców i osób z którymi jesteś, abyś był bezpieczny.

Ważne jest, aby mieć dorosłe osoby zawsze w zasięgu wzroku i nigdy się od nich nie oddalać. Jeśli oddalimy się od dorosłego, możemy się zgubić i nie będzie łatwo nas odnaleźć. Trzymanie się blisko daje pewność, że zawsze jesteśmy w pobliżu i możemy czuć się bezpieczni.

Nigdy nie rozmawiaj z nieznajomym, nawet jeśli te osoby wydają Ci się przyjazne.

Ustal hasło z dorosłymi, które pomoże w sytuacjach, gdy ktoś nieznany mówi Wam np. "że mamy wystaty go po nas" lub "zna nasze rodziny". Dorosłe osoby będą znać to hasło, a jeśli ktoś nieznany nie zna go, to oznacza, że nie powinniśmy mu ufać.

Pamiętaj o numerach alarmowych



Numery alarmowe są bardzo ważne dla naszego bezpieczeństwa. Dzięki nim możemy szybko skontaktować się z odpowiednimi osobami, gdy jesteśmy w niebezpieczeństwie lub potrzebujemy pomocy.

W przypadku wypadku, pożaru lub gdy ktoś jest bardzo chory, ważne jest, abyśmy wiedzieli, kogo należy wezwać po pomoc. Numery alarmowe są specjalnie stworzone, abyśmy mogli zadzwonić po szybką i profesjonalną pomoc w takich sytuacjach.

Nie tylko możemy dzwonić po pomoc dla siebie, ale także dla innych. Jeśli widzimy, że ktoś potrzebuje pomocy i nie może sam zadzwonić, możemy zadzwonić na numer alarmowy i powiedzieć, co się dzieje. W ten sposób możemy pomóc komuś w potrzebie.

Numerów alarmowych nie należy używać do żartów. Dzwoniąc na numery alarmowe bez uzasadnienia, **BLOKUJESZ** linię alarmową osobie, która właśnie w tej chwili może potrzebować natychmiastowej pomocy.

Dzwoniąc na numer alarmowy musisz wiedzieć, że operator zapyta o takie informacje jak: adres zdarzenia, co się wydarzyło, ile jest osób poszkodowanych i jaki jest stan zdrowia poszkodowanych. Operator może również poprosić o imię, nazwisko i telefon osoby, która dzwoni.

Nigdy nie rozłączaj się pierwszy! Poczekaj na potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia przez operatora.

Przygotuj się na wyprawę w góry



Wybierz szlaki, które są odpowiednie dla naszych umiejętności i doświadczenia. Niektóre góry są łatwiejsze do zdobycia, a inne są bardziej wymagające.

Wyprawę w góry najlepiej zaplanować na godziny poranne. Pamiętaj również, aby sprawdzić warunki pogodowe w danym miejscu na czas trwania wyprawy.

Upewnij się, że zabierasz wygodne i sprawdzone obuwie oraz odpowiednią odzież na wyprawę w góry. Najlepiej gdy ubieramy się warstwowo.

Zabierz ze sobą plecak, w którym będziesz mógł zabrać niezbędne rzeczy, takie jak jedzenie, woda, kurtka przeciwdeszczowa, kompas, mapa itp.

Jeśli masz przewodnika, słuchaj jego wskazówek i wiedzy o górach. On wie, jak zapewnić nam bezpieczeństwo. Nigdy nie oddzielaj się od grupy.

Zachowaj ostrożność! Bądź uważny na śliskie kamienie, nie zbliżaj się do niebezpiecznych krawędzi, nie schodź ze szlaków i nie zbliżaj się do napotkanych zwierząt.

Szanuj przyrodę! Nie zostawiaj śmieci w górach. Odpadki wyrzuć do odpowiednich koszy lub schowaj do swojego plecaka.

Pamiętaj o kasku i elementach odblaskowych



Zawsze pamiętaj, gdy idziesz na rower, hulajnogę, rolki czy deskorolkę o założeniu kasku. To ważne, aby chronić naszą głowę przed ewentualnymi urazami.

Elementy odblaskowe sprawiają, że jesteśmy bardziej widoczni: Kiedy mamy na sobie elementy odblaskowe, takie jak opaski czy kamizelki, jesteśmy łatwiej dostrzegalni dla kierowców i innych uczestników ruchu drogowego. To pomaga w unikaniu potencjalnych niebezpieczeństw i zapewnia większe bezpieczeństwo na drodze

Kiedy my nosimy kask i elementy odblaskowe, pokazujemy innym, że dbamy o swoje bezpieczeństwo. Może to zachęcić innych do noszenia kasków i elementów odblaskowych, co sprawi, że wszyscy będą bezpieczniejsi na drodze.