

Wakacje to okres, w którym dzieciaki dużo przebywają na podwórku i dużo podróżują. To czas fantastycznej zabawy i odpoczynku od szkoły! Chcielibyśmy trochę o was zadbać, żeby ta zabawa była udana od A do Z, bez smutnego zakończenia.

Oto kilka rad, które warto zapamiętać,  
żeby wakacje były super bezpieczne i przyjemne:



### NAD WODĄ

Niestety, bardzo dużo wakacyjnych wypadków ma miejsce właśnie nad wodą. Pierwsza zasada jest najważniejsza: zawsze, ale to ZAAAAWSZE wchodzimy do wody tylko i wyłącznie pod opieką dorosłych. Muszą być w pobliżu, żeby reagować w razie, gdyby coś wam się działo. Możecie też pomóc dorosłym zadbać o wspólne bezpieczeństwo. Kąpać się należy tylko w miejscach do tego przeznaczonych, strzeżonych. Tam czuwa ratownik! Jeśli na plaży widzicie czerwoną flagę - oznacza ona zakaz kąpieli. Najwidoczniej morze jest tego dnia niebezpieczne. Biała flaga - wszystko ok, można śmiało się pluskać w wodzie.

Leżycie sobie na ręczniku, opalacie się i postanawiacie skoczyć do wody. UWAGA! Rozgrzana skóra + zimna woda może = szok! Dlatego wchodzimy do wody powoli, a wodą ochlapujemy się stopniowo, żeby nasz organizm zdolał przygotować się na zmianę temperatury. Jeśli już przebywacie w morzu lub jeziorze i poczujecie dziwne dreszcze - natychmiast wychodźcie na brzeg i pędem do opiekunów. To oznacza, że dzieje się coś niedobrego, możecie stracić przytomność i utonąć!

Jeszcze inna sytuacja dotyczy korzystania z różnego rodzaju sprzętów wodnych: łódek, kajaków, rowerów wodnych itp. Pamiętajcie, że każdy powinien mieć na sobie kamizelkę ratunkową. W razie wpadnięcia do wody pomoże ona utrzymać się na powierzchni. To dotyczy także dorosłych, niech nie będą tacy odważni. Kamizelki są dla wszystkich, bo z wodą nie ma żartów!

## OPALANKO

Tutaj też trzeba uważać. Nawet jeśli nie leżycie plackiem na plaży, to przecież opalacie się w ruchu. A co za dużo, to nie zdrowo. Skóra potrzebuje specjalnych kremów z filtrami ochronnymi. Na głowę dobrze jest zakładać jakąś jasną czapkę - może być z daszkiem albo kapelusik, jak kto woli. Będziecie modnie wyglądać i jednocześnie ochronicie głowę przed przegrzaniem, które może być niebezpieczne.



## ROBALE

W lecie musimy uważać na osy i szerszenie. Te pierwsze bardzo chętnie lecą poczęstować się naszymi słodkościami. Te drugie mocno kęsa, a ich ugryzienia mogą być bardzo niebezpieczne! Uważajcie więc z jedzeniem lodów lub pączków na plaży. Tam osy tylko na to czekają. Jeśli już jecie, to przyglądajcie się każdemu kolejnemu gryzowi żeby nie połączyć czasem osy, która przysiadzie sobie na

przysmaku!!! A najlepiej to zrezygnować ze słodkości na plaży, bo przecież można je zjeść później! Kiedy spotkacie gdzieś gniazdo os, to przenigdy nie rzucajcie w nie kamieniami, nie dotykajcie go, tylko uciekajcie jak najdalej. Wściekły rój os lub szerszeni może nawet zabić. Jeśli gniazdo jest blisko waszego domu powiedzcie o tym rodzicom. Oni powinni zadzwonić po strażaków - ci mają specjalne stroje i sprzęt, dzięki któremu usuną nieproszonych gości.

## W LESIE ZIELONYM

Las jest piękny latem, ale bardzo biedny. Często ze względu na gorąco i suszę drzewom grożą pożary. Musimy więc im pomóc. Jeśli maszerujemy przez las, to nie zostawiamy w nim śmieci, zwłaszcza szklanych butelek. Padające przez nie promienie słoneczne mogą wywołać ogień. W ogóle nie wolno śmiecić w lasach, ani trochę! Podobnie sprawa ma się z ogniskami. Można je rozpałać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po udanej zabawie ognisko trzeba zalać wodą. Jeśli rozpalimy ogień w lesie i stracimy nad nim kontrolę, to zginie wiele biednych zwierząt, ptaków i drzew. A tego na pewno nie chcecie. Uważajcie także na zwierzęta, zarówno te dzikie, jak i domowe. Absolutnie nie bierzemy na ręce nietoperzy, nie głaszczemy lisów gdy podejda - mogą nas ugryźć i zarazić wścieklizną, a to oznacza pobyt w szpitalu! Nie zaczepiamy obcych psów ani kotów. Więcej o spotkaniach z psami przeczytacie tutaj:



błyskawic!

## BURZA

Nawet Ci, którzy się nie boją burzy powinni pewne rzeczy wiedzieć. Jeśli zaskoczy nas gdzieś burza, to nie chowajmy się pod drzewami. One przyciągają pioruny. Jak najszybciej powinniśmy schować się w jakimś budynku, bo te posiadają piorunochrony! Można też skryć się w samochodzie. Powyłączajcie telefony komórkowe, żeby one nie ściągnęły

## ZGUBY I KOLEDZY

Zgubiliście gdzieś na plaży rodziców? Nie możecie ich znaleźć? Podejdźcie do ratownika lub kogoś dorosłego i poproście o pomoc. Powiedzcie jak się nazywacie, ile macie lat i skąd przyjechaliście. Ratownicy przekażą sobie wiadomość za pomocą krótkofalówek a potem pomogą szukać rodzinki. Uważajcie także na różnych koloniach i obozach. Czasem w towarzystwie pojawiają się różne głupie pomysły. Jeśli tylko macie wrażenie, że mogą się źle skończyć - nie bierzcie udziału w takich zabawach. Nie musicie nic nikomu udowadniać, że jesteście fajni czy odważni. Jeśli to ma się zakończyć wypadkiem - nie warto! Nie bierzcie też niczego do jedzenia gdy częstuje nim ktoś zupełnie obcy. Lepiej być ostrożnym.



Uff... Prawie koniec. Jeszcze tylko uważajcie na siebie na drogach. Zawsze możecie zrobić nasz kwiz, żeby sprawdzić ile wiecie o ruchu drogowi. No! Tak przygotowanych możemy was puścić na wakacje. Bawcie się wesoło, wracajcie cali i zdrowi!

( pobrane ze strony <http://dladzieci.pl/> )