**KLASA VI - TECHNIKA 18.06.2020r.**

**Temat: Bezpieczne wakacje.**

**Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

* Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz oraz o której godzinie 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ:**

* Pływaj tylko w miejscach do tego przeznaczonych, strzeżonych. Tam czuwa ratownik!
* Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice.
* Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
* Jeśli widzisz czerwoną flagę - oznacza ona zakaz kąpieli. Biała flaga - można śmiało pluskać się w wodzie.
* Zawsze wchodź do wody pod opieką dorosłych.
* Po długim leżeniu na słońcu wchodź do wody powoli, stopniowo, żeby organizm zdołał przygotować się na zmianę temperatury, unikniesz wstrząsu termicznego.
* Jeśli korzystasz z różnego rodzaju sprzętów wodnych: łódek, kajaków, rowerów wodnych itp. pamiętaj, że każdy powinien mieć na sobie kamizelkę ratunkową.
* Nie skacz do wody oraz do zbiorników o niezbadanym dnie - taki skok może zakończyć się śmiercią lub kalectwem.
* Nie pływaj bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
* Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK W GÓRACH:**

* Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatrz się w odpowiednie buty i ubranie.
* Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
* Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
* Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet, jeśli jest lato.
* Poruszaj się szlakami, nie schodź z nich.
* Pozostaw informacje, gdzie idziesz i kiedy wrócisz.

*Pozdrawiam – Teresa Siekaniec*