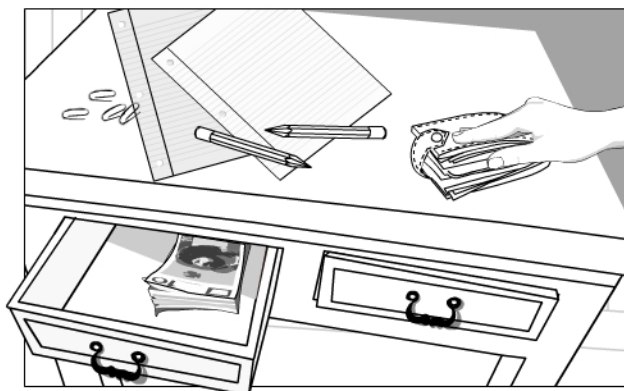


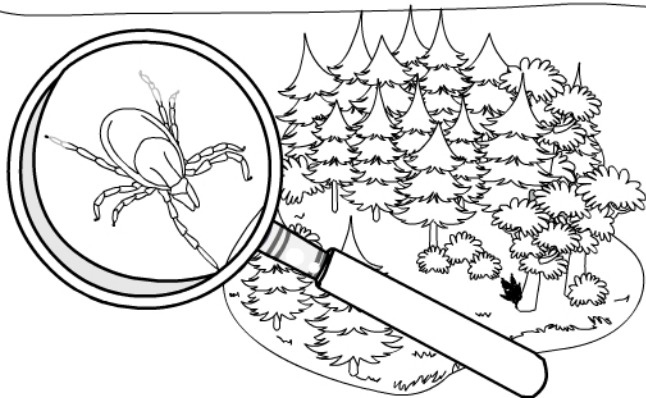
Podczas upałów pijemy dużo płynów, najlepiej wody.



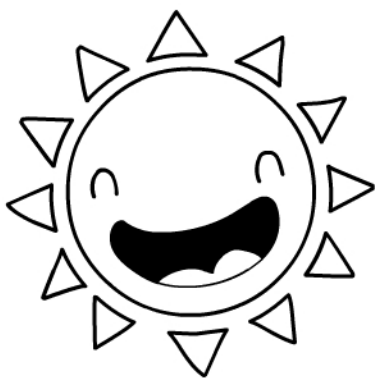
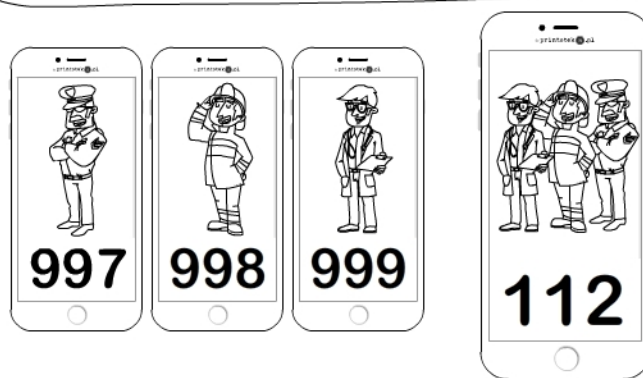
Przy sobie nosimy tylko część pieniędzy.



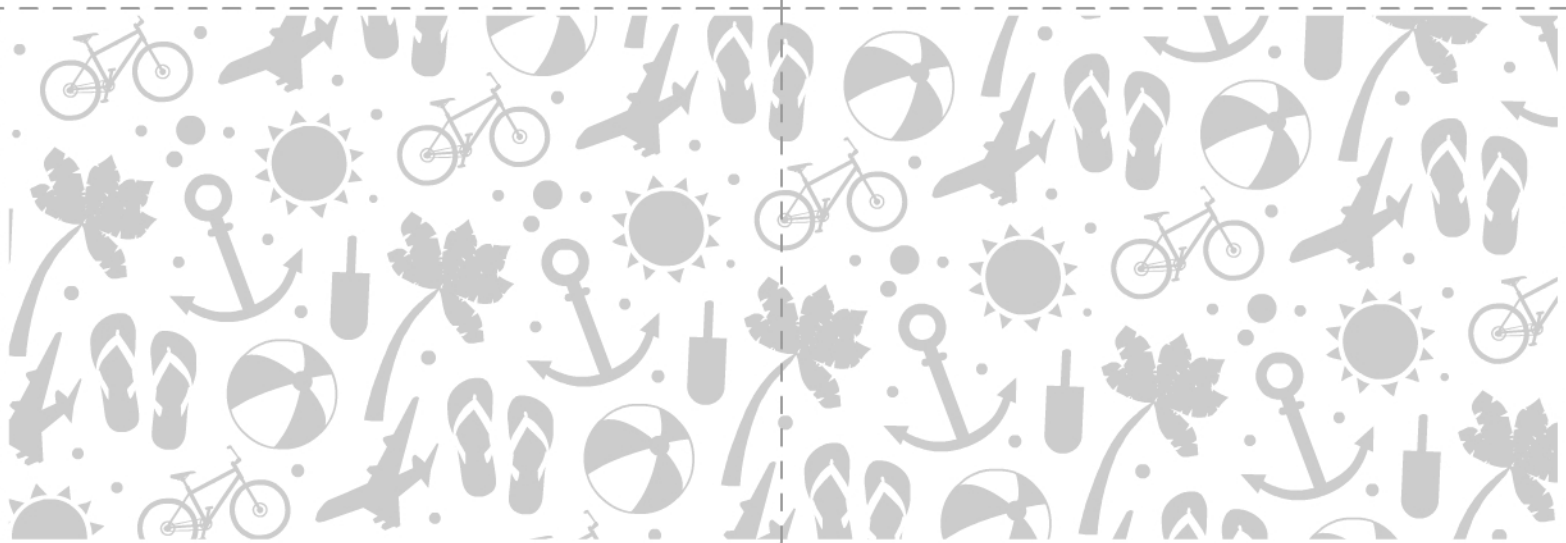
Wybierając się do lasu, staramy się zakryć całe ciało, po przyjściu z lasu dokładnie sprawdzamy, czy nie mamy kleszczy.



Jeśli jesteśmy świadkami jakiegoś niepokojącego wydarzenia, informujemy o tym dorosłych lub dzwoniemy pod jeden z numerów alarmowych.



BEZPIECZNE WAKACJE



Gdziekolwiek jesteśmy, staramy się nie zakłócać spokoju innym turystom.



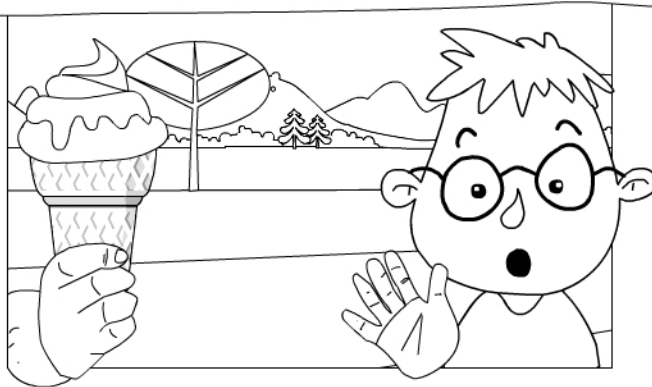
Przed wyjściem w góry sprawdzamy pogodę, nie wybieramy się w drogę podczas burzy i wieczorem.



W górach chodzimy wyznaczonymi ścieżkami, nie zbaczając ze szlaku i trzymając się grupy.



Zachowujemy ostrożność w kontaktach z obcymi, nie przyjmujemy poczęstunków od nieznanym, nie otwieramy drzwi nikomu, gdy jesteśmy sami w domu.



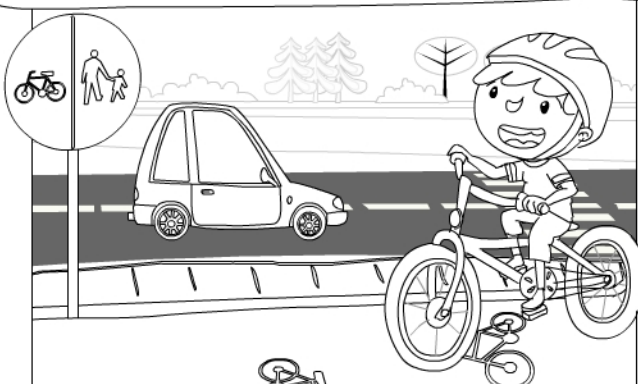
Staramy się aktywnie wypoczywać na świeżym powietrzu i zdrowo się odżywiać.



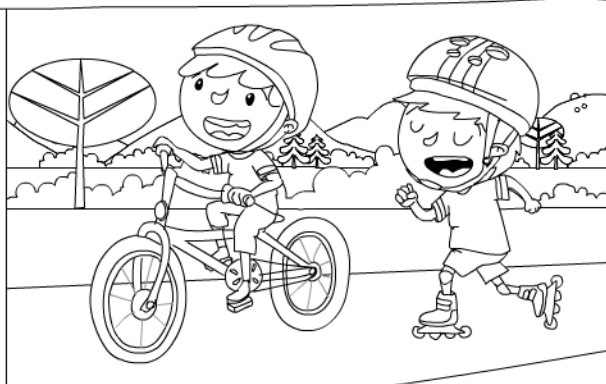
Podczas podróży pilnujemy swoich rzeczy, nie oddalamy się zbyt od opiekunów.



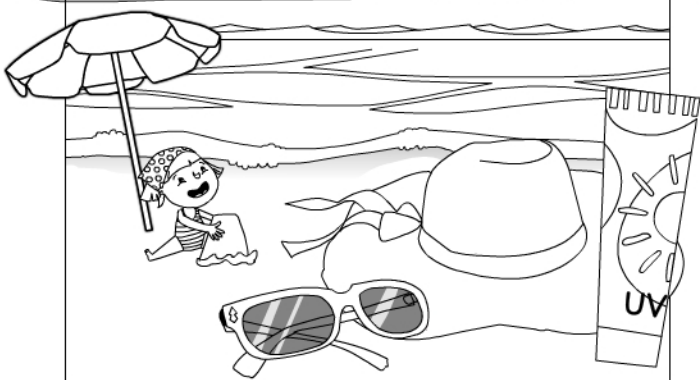
Uważamy na drodze, na rowerze jeździmy zgodnie z kodeksem drogowym, stosując się do znaków.



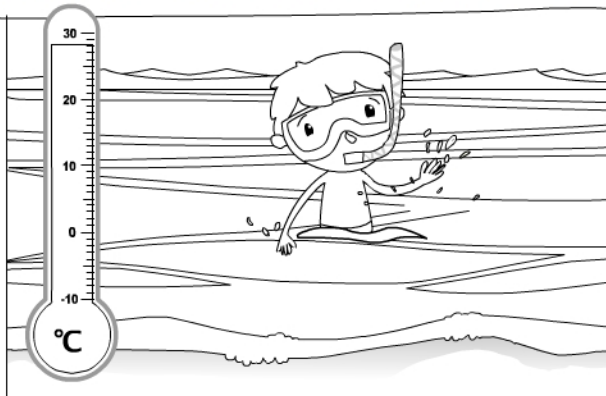
Jeżdżąc na rowerze, hulajnodze, deskorolce, rolkach czy wrotkach pamiętamy o włożeniu kasku i odbłaskach.



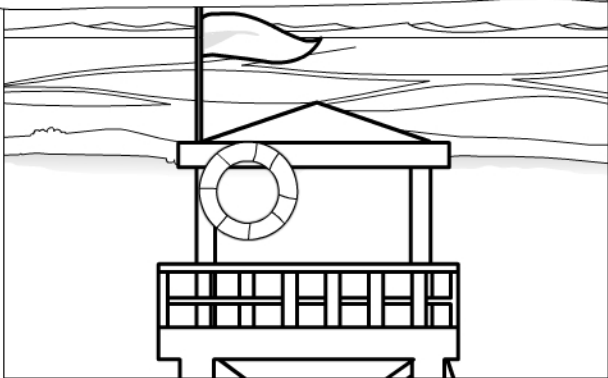
Przebywając na słońcu, pamiętamy o nasmarowaniu się kremem z filtrem UV oraz o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych.



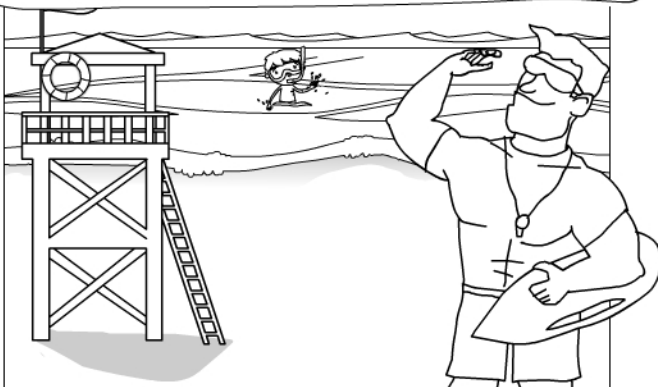
Nie wbiegamy i nie wskakujemy rozgrzani do zimnej wody, najpierw ochładzamy się, by przyzwyczaić skórę do zmiany temperatury.



Zawsze obserwujemy flagę przy kąpielisku – przy białej można wchodzić do wody, czarna oznacza zakaz kąpieli.



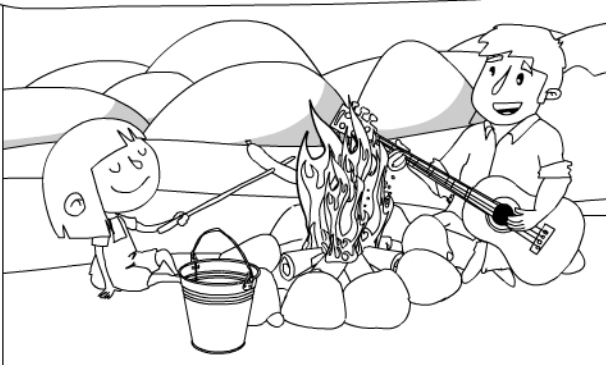
Pływamy tylko w wyznaczonych miejscach, strzeżonych przez ratownika.



Pływając na sprzętach wodnych (kajak, łódka, rower wodny, jacht), zawsze nosimy kapok.



Ognisko możemy rozpałać tylko pod opieką dorosłych i w odpowiednich miejscach. Zawsze pamiętamy o dokładnym wygaszeniu ognia.



Nigdy nie wskakujemy do wody w miejscach nieznanych.



W lesie zachowujemy ciszę, nie śmiejemy i szanujemy przyrodę.

