

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

https://www.umciechanow.pl//dla_mieszkanow/aktualnosc/ABC-bezpiecznych-wakacji/idn:6097/printpdf

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

ABC bezpiecznych wakacji

19 czerwca 2019

kategoria:

Straż Miejska



Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. Właśnie w lipcu i sierpniu wiele osób wyjeżdża, dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Podczas wypoczynku należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo nad wodą

- kąp się tylko w miejscach wyznaczonych i oznakowanych (kąpieliska strzeżone),
- nigdy nie skacz do wody w miejscach, które nie są do tego przeznaczone,
- nie wchodź do wody po posiłku, kiedy jesteś rozgrzany;
- słuchaj poleceń ratownika,
- w wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym,
- nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość,
- zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go,

- korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kapok,
- podczas upalnych dni unikaj przegrzania i odwodnienia organizmu, pij dużo wody (3 litry na dzień), unikaj oparzeń słonecznych skóry, opalaj się tylko używając kremu z filtrem słonecznym, chroń oczy nosząc okulary słoneczne, noś nakrycie głowy.

Bezpieczeństwo na drodze

- jezdnia nie jest placem zabaw, zachowaj na niej wyjątkową ostrożność,
- uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych,
- bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej),
- jeżdżąc na rowerze korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego,
- pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę.

Bezpieczeństwo w mieście

- na zabawę wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów,
- nie niszczy i nie zaśmiecaj otoczenia, dbaj o środowisko,
- mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej,
- zawsze mów "NIE" gdy nie zgadzasz się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów,
- nigdy nie baw się ogniem – ogniska rozpalaj w miejscach wyznaczonych, zawsze w obecności osób dorosłych,
- gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym, ostrożnie obchodź się z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi,
- bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól, aby wypytywali się o mieszkanie i Twoich rodziców,
- nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznanymi,
- nie zbliżaj się do obcego psa, dzikich zwierząt, nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.

WAŻNE TELEFONY

112 – telefon alarmowy służb ratowniczych

986 – telefon alarmowy Straży Miejskiej

601 100 100 – telefon alarmowy WOPR

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)