**BEZPIECZNE WAKACJE**

Bezpieczne wakacje z dzieckiem nad morzem, jeziorem bądź rzeką zawsze sprawiają wiele radości najmłodszym. Żeby, zabawa była adekwatna i bezpieczna warto pamiętać o kilku zasadach.

1. **Bezpieczeństwo nad wodą –** wybierając się nad wodę koniecznie, warto zapakować: koc, wodę, chusteczki nawilżane i higieniczne, ręczniki, krem z filtrem, nakrycia głowy, ubrania na zmianę oraz przekąski odporne na wysoką temperaturę.
* Warto przypominać dziecku o potencjalnych zagrożeniach, maluchy nie czują strachu przed wodą, gdyż fascynuje je ciekawość;
* Spokojnie wyjaśniać dziecku zasady zachowywania się nad wodą;
* Należy czujnie obserwować swoją pociechę i reagować w każdej podejrzanej sytuacji;

Rodzicu! Zapamiętaj:

* Nie spuszczaj dziecka z oka.
* Nie należy wpuszczać dziecka do wody zaraz po jedzeniu.
* Nie dopuść do odwodnienia – dziecko musi pić bardzo dużo.
* Używaj kremu z wysokim filtrem po każdym wyjściu z wody.
* Pamiętaj o nakryciu głowy dziecka chroniącym przed ostrym słońcem.
* Nie należy pozwolić na to, aby dziecko szybko wbiegło do wody rozgrzane słońcem. Dziecko może zareagować szokiem termicznym.
* Do wody należy wchodzić tylko w miejscach dozwolonych. Wybierać miejsce strzeżone przez ratowników.
* Stosuj się do znaków wydawanych przez ratowników.
1. **Bezpieczeństwo na zewnątrz** – wybierając się na spacer z rodziną zawsze trzymaj dziecko w pobliżu, Jeśli, zatrzyma Was ktoś obcy, podejrzanym autem, wołaj o pomoc, oddalcie się, odejdźcie szybkim krokiem. W razie napotkania dzikiego zwierzęcia – zachowajcie spokój i powolutku się wycofajcie. Nie głaszczcie obcych zwierząt.
2. Bezpieczeństwo w górach:

Kilka ważnych zasad, które warto przybliżyć i przeczytać dziecku:

* Nie rozpalać ognisk na łąkach i w lasach. Nie zostawiaj śmieci, które mogą wywoływać pożar.
* Nie niszczyć domów zwierząt.
* Nie jeść nieznanych roślin i zwierząt.
* Kiedy zbliża się burza zamknij okna i wyłączy wszystkie urządzenia elektryczne.
* Przestrzegaj zasad ruchu drogowego.
* Zachować spokój, kiedy latają wokół Ciebie pszczoły, osy lub szerszenie.
* Używać sprayów odstraszających komary i wybieraj zakrywające skórę ubrania.
* Jeżeli widzisz niebezpieczną sytuację lub jesteś w jej centrum, dzwoń pod numer alarmowy 112!



BIBLIOGRAFIA:

1. <https://www.dzieckiembadz.pl/2017/06/bezpieczne-wakacje-zasady-do-pobrania.html>
2. <https://smilyplay.pl/bezpieczne-wakacje-wesolkiem-zabawa-nad-woda/>