



Półmetek bezpiecznych wakacji

Bezpieczne wakacje – najważniejsze zasady w pigułce

Z początkiem sierpnia mija półmetek wakacji, które dla dzieci i młodzieży są czasem relaksu i beztroskiej zabawy. Niezależnie od tego, czy spędzają czas nad morzem, w górach lub w mieście, ważne jest, aby wszystkie *szkolniaki* pamiętały o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Warto przypomnieć im, jak odpoczywać bez szwanku na zdrowiu nad wodą, na słońcu oraz przemieszczając się na popularnych hulajnogach. Oto zebrane w pigułce podstawowe zasady bezpiecznego odpoczynku podczas wakacji:

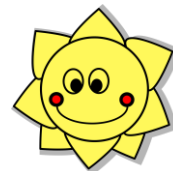
Nad wodą:

- Kąp się tylko w **miejscach strzeżonych** i oznaczonych.
- Słuchaj dorosłych i ratowników.
- Zawsze mów komuś, **dokąd idziesz i na jak długo**.
- Nie skacz na główkę w nieznanych miejscach. Dno może kryć niespodzianki!
- Nie wchodź do wody po dużym posiłku lub gdy czujesz zmęczenie.
- W razie kłopotów, **zachowaj spokój i wołaj o pomoc**.



Na słońcu:

- Unikaj słońca w godzinach **11:00–16:00**. Wtedy promienie są najmocniejsze i łatwo o oparzenia.
- Używaj **kremu z filtrem UV**! Aplikuj go **co 2 godziny** i po każdym wyjściu z wody.
- Pamiętaj o smarowaniu uszu, szyi i stóp.



- Noś **kapelusz** i **okulary przeciwsłoneczne**.
- **Pij dużo wody**, aby się nie odwodnić.

Na hulajnodze:

- Zawsze noś **kask**, aby chronić głowę w razie upadku.
- Uważaj na drodze, zwłaszcza przy przejściach dla pieszych.
- Gdy nie ma ścieżki rowerowej do jazdy, jedź po chodniku ustępując miejsca pieszym.
- Hulajnogą **nie możesz transportować innych osób**, zwierząt lub rzeczy.
- Przed każdą jazdą **sprawdź hulajnogę**: czy działają hamulce, kierownica i koła.



Bezpieczeństwo jest najważniejszym warunkiem udanych wakacji. Stosowanie się do tych prostych zasad pozwoli wszystkim w pełni cieszyć się z wolnego czasu latem.

Więcej praktycznych porad oraz informacji na temat **spokojnego wypoczynku nad wodą, na słońcu** oraz o **bezpiecznej jeździe na hulajnodze**, jest dostępnych w poniższych poradnikach:

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczna-kapiec-w-otwartych-akwenach>

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/sposoby-ochrony-przed-sluncem>

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/jazda-na-hulajnodze-do-szkoly>