

**Kąp się tylko w miejscach
do tego przeznaczonych,
na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach**

**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, czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry

.Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku

Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić

Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych sprawdź skórę na obecność kleszczy

Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące

Nie rozpalaj ogniska w lesie

Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies lub kot może Cię ugryźć, spróbujesz go pogłaskać

Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz!

No i do zobaczenia po wakacjach!