

Būkit saugūs kelyje!

Gatvę pereikite tik sankryžose, pėsčiųjų perėjose.

Nežaiskite arti gatvės.

Būkit atsargūs gamtoje!

Jei įgėlė bitė, uodas ar kitas vabzdys ant skaudamos vietos uždėkite kompresą.

Saugokitės erkių, naudokite priemones joms atbaidyti.

Miške nekurkite laužo, nešiukšlinkite.

Būkit saugūs vandenyje!

Karštomis vasaros dienomis labai norisi atsigaiivinti vandenyje, tačiau nereikia pamiršti, kad neatsargus elgesys kelia didelį pavojų.

Maudykitės tik prižiūrimi suaugusiųjų ir tik saugiose vietose.

Neplaukite toli nuo kranto, net ir gerai mokėdami plaukti.

Niekada nešokinėkite į vandenį nuo nepritaikytų vietų: medžių, tiltų.

Šokti žemyn galva ypač pavojinga, nes galima atsitrenkti į dugną ar akmenį ir labai susižeisti.

Neplaukite vieni ant pripučiamų čiužinių, rąstų, lentų.

Ar pasiruošę saugiai praleisti vasaros atostogas?

Pagrindinės taisyklės vasaros atostogų metu





Sveikai maitinkitės!

Valgykite bent tris kartus per dieną, įvairų maistą, venkite riebaus maisto, kuris karštomis vasaros dienomis sunkiau virškinamas.

Nevalgykite neplautų sode ar miške rinktų vaisių bei uogų.

Ilgesnį laiką būnant saulėje, būtina gerti daug skysčių. Rekomenduojama gerti paprastą arba mineralizuotą vandenį.

Parengė: Ramygalos gimnazijos VSPS
Danguolė Urbonienė

Saugokitės saulės!

Ilgai būti saulėje pavojinga, nes oda gali per stipriai nudegti, ištikti šilumos smūgis.

Venkite tiesioginių saulės spindulių nuo 11.00 val. iki 16.00 val.

Dėvėkite galvos apdangalą.

Poilsiaudami gamtoje, pasirinkite vietą pavėsyje, būkite po skėčiu.



Gražių ir saugių atostogų!

Važiuokit saugiai!

Dviratis – smagi transporto priemonė, kuri gerina nuotaiką ir sveikatą, kad važinėjimas būtų saugus, atminkite:

Važinėti dviračiu gatvėse leidžiama ne jaunesniems, kaip 14m. Būtinai naudokitės apsaugos priemonėmis: šalmais, ryškiaspalvėmis liemenėmis.

Važinėkite tik tvarkingais dviračiais.

Nevažiuokite dviračiu klausydamiesi muzikos, nes negirdėsite kas vvksta aplinkui.

