

KAIP SAUGIAI LEISTI VASARĄ GAMTOJE

KAIP ELGTIS SU UGNIMI?

- Nekurk laužo be suaugusiųjų leidimo.
- Nedegink žolės.
- Nekurk laužo, kai yra sausra neleistinoje vietoje.
- Nepalik po savęs stiklo šukių.

KAIP ELGTIS VANDENYJE?

- Nestovėk ir nežaisk ten, kur netikėtai gali įkristi į vandenį.
- Nesimaudyk nuošalioje ar nežinomoje vietoje.
- Neplauk už plūdurių.
- Nešokinėk į vandenį galva į priekį.
- Nesimaudyk iškart po valgio.
- Nesimaudyk tamsoje.

KĄ DARYTI ĮGĖLUS VABZDŽIUI AR ĮKANDUS GYVATEI?

- Stenkis nesusidurti su geliančiais vabzdžiais ar gyvatėmis.
- Naudok repelentus.
- Gamtoje nenaudok kvėpalų ir kvapnių kremų.
- Turėk vaistų nuo įkandimų ir alergijos.
- Jei įkandimo vieta tinsta, kreipkis į medikus.

KAIP APSISAUGOTI NUO ERKIŲ?

- Dėvėk uždarus drabužius bei ilgas kelnes.
- Pasirink šviesius drabužius, kad lengviau pastebėtum erkę.
- Pasiskiepyk, kad išvengtum erkių platinamų ligų.

KAIP APSISAUGOTI NUO KAITROS?

- Dėvėk kepuraitę nuo saulės.
- Dėvėk šviesius rūbus.
- Saulės piko metu, nebūk atviroje saulėje.
- Gerk daug skysčių. Vandens reikia gerti po truputį visą dieną ir valgyti lengvai įsisavinamus produktus (vaisius, daržoves).

KAIP ELGTIS PERKŪNIJOS METU?

- Nestovėk aukštose vietose, po medžiais, arti vandens.
- Nesislėpk po aukštu statiniu.
- Nevažiuok elektriniu paspirtuku.
- Nebūk šalia elektros tiekimo linijos ar metalinių įrenginių.
- Pralauk perkūniją nedidelėje įduboje.