**IŠVENK TRAUMŲ, SUŽALOJIMŲ AR NEGALAVIMŲ VASAROS ATOSTOGŲ METU!**

**MAUDYNĖS**



**Jei nemokate plaukti, nebriskite į vandenį giliau kaip iki krūtinės.**

**Nesimaudykite tamsiu paros metu.**

**Maudynių metu nieko nekramtykite ir nevalgykite.**

**Nešokite stačia galvą į vandenį, jei neaiškus tos vietos gylis ir dugnas.**

**Perkaitę saulėje, nešokite staiga į vandenį (galite sukelti raumenų mėšlungį arba širdies paralyžių).**

**Neplaukite už maudymosi vietos pažymėtų ribų.**

**Neikite maudytis vienas.**

**KAITRI SAULĖ**

****

**Vartokite daug skysčių.**

**Dėvėkite galvos apdangalą.**

**Stenkitės vidurdienį kuo mažiau būti saulės atokaitoje.**

**Venkite gėrimų su kofeinu ar saldikliais.**

**Dėvėkite šviesius, lengvus, natūralaus audinio, neaptemptus bei lengvai praleidžiančius prakaitą drabužius.**

**Dėvėkite akinius nuo saulės, kurie turėtų apsaugą nuo UVA ir UVB saulės spindulių.**

**Naudokite apsauginius kremus nuo saulės.**

**LAISVALAIKIS GAMTOJE**

**Neragaukite nepažįstamų augalų ir uogų.**

**Prieš eidami į mišką, pasitepkite tepalu nuo vabzdžių ir erkių.**

**Nesėdėkite ir negulėkite ant žolės be patiesalo.**

**Apeikite keistai minkštą žemę – tai gali būti pelkė.**

**Nepalikite neužgesinto laužo.**

**Perkūnijos metu ir kilus stipriam vėjui, nesėskite po vienišu arba aukštu medžiu, nes jis gali nuvirsti.**

**VABZDŽIŲ ĮKANDIMAI**



**Uodams atbaidyti vartojamos specialios priemonės, vadinamos repelentais, tačiau šios medžiagos neapsaugo nuo bičių ir vapsvų.**

**Siekiant išvengti vapsvų, širšių ir bičių, gamtoje nepatartina kvėpintis stiprų, ypač gėlių kvapą skleidžiančiais kvepalais.**

**Venkite valgyti atvirose vietovėse, ypač vaisius, ledus – jie privilioja vabzdžius.**

**Venkite gausiai žydinčių gėlynų, medžių ir krūmų. Neikite prie avilių, vapsvų ar širšių lizdų.**

****