

PRIPOROČILA ZA VARNO IN AKTIVNO POLETJE

KOPANJE

- **Pred skokom** v vodo se **ohladi** – vroč/a in poten/a najprej počivaj!
- **Po obroku** počakaj **vsaj 2 uri**, da se *hrana poleže*
- Nikoli **ne skači v motno, plitvo ali neznano vodo** – *preveri globino!*
- Na kopanje pojdi v **sprestvu odrasle osebe**.
- Obvezna oprema: **krema za sončenje in dovolj tekočine**.
- **Čofotaj, sonči se in druži – brez mobilnega telefona!**

KOLESARJENJE

- **Čelada** ščiti tvojo glavo, tudi če si starejši/a od 18 let.
- Uporabljalj **zvonec**, vozi *po kolesarskih poteh*.
- Vedno **pokaži smer z roko**.
- Bodite **pozorni na promet** – *glej za sabo!*
- Otroci do 14. leta potrebujejo kolesarsko izkaznico ali **sprestvo odraslega**.
- **Brez telefona in slušalk na kolesu!**

ROLANJE / KOTALKANJE

- Rolaj le po površinah, namenjenih pešcem.
- Obvezni: **ščitniki za zapestja, kolena in čelada**.
- Samo v **lepem in suhem vremenu**.
- **Zmanjšaj hitrost pri prehodih**, da te vozniki opazijo.
- **Brez telefona in slušalk!**

E-SKIRO / SKUTER

- Vožnja dovoljena od 12. leta dalje z opravljenim kolesarskim izpitom.
- Vedno čelada – tudi po 18. letu!
- Vozi po **kolesarskih površinah**; če jih ni, ob desnem robu cestišča-NE PO PLOČNIKU!
- V območju za pešce – **hitrost hoje!**
- **Prevoz oseb ni dovoljen**, razen če to omogoča proizvajalec.
- E-skiro je tih, zato **bodi pozoren na pešce!**
- **Brez telefona in slušalk!**

POHODI

- Začni pohod **zgodaj**, da se **izogneš vročini in nevihtam**.
- **Hodi po označenih poteh**, glej pod noge – tudi pri sestopu!
- Vzem s seboj **dovolj vode in malice**.
- **Zaščiti se pred soncem in klopi (krema, kapa)**.
- **Kar prineseš v gore, odnesi nazaj v dolino!**