



BEZPIECZNE Wakacje



ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ☒ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ☒ Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- ☒ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ☒ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc

WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ☒ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ☒ Zaopatr się w apteczkę i telefon komórkowy
- ☒ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- ☒ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- ☒ Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- ☒ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



BEZPIECZNE OPALANIE

- ☒ Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- ☒ Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- ☒ Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- ☒ Pij dużo wody niegazowanej
- ☒ Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie!

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- ☒ Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- ☒ Przestrzegaj przepisów drogowych
- ☒ Bądź widoczny na drodze- miej odbłaski
- ☒ Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych



DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

- ☒ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- ☒ Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- ☒ Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- ☒ Myj ręce przed każdym posiłkiem
- ☒ Jedz zdrowo
- ☒ Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- ☒ Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach



UWAGA



- ! Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ! Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ! Nie przyjmuj poczęstunków od nieznanomych
- ! Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta



Pogotowie

999

Policja

997

POMOC

Numer alarmowy 112