



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 czyjśgo wołania o pomoc

WYCIEZKA 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 odstrasżającymi
- 🦋 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 odblaski
- 🚰 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 mile wspomnienia
- ⚠ Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ⚠ Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- ⚠ Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta



POMOC

Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112