

Bezpieczne wakacje



Rozpoczęły się wakacje. Mamy nadzieję, że czas wolny od zajęć szkolnych będzie spędzony przez dzieci i młodzież zdrowo oraz bezpiecznie. Oto kilka porad:

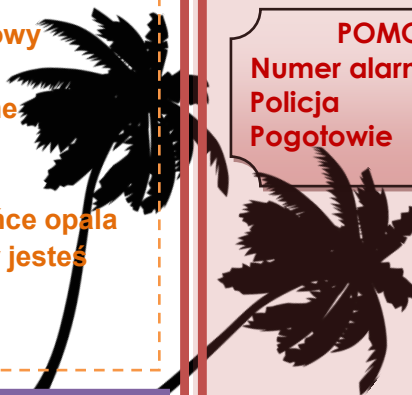
Zasady bezpiecznej kąpieli

- 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 czyjś wołania o pomoc



Bezpieczne opalanie

- Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pij dużo wody niegazowanej
- Pamiętaj, że słońce opala Cię również, gdy jesteś w wodzie



Wycieczka w góry i 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 pewien, że są jadalne



Aktywny wypoczynek

- Zakładaj kask zawsze, gdy jeździsz na rowerze, deskorolce czy rolnkach
- Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego
- Bądź widoczny na drodze – miej odblaski
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek - nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych



UWAGA!

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

POMOC:

Numer alarmowy	112
Policja	997
Pogotowie	999

**Bawić się jest fajnie,
ale nie kosztem
zdrowia lub
życia!**

