



BEZPIECZNE WAKACJE

Bezpieczna woda

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratownika
- stosuj się do regulaminu kąpieliska
- nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- nie kąp się sam
- korzystaj ze sprzętu pływającego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- nie wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu



Bezpieczne opalanie

- nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- pij dużo wody niegazowanej
- stosuj krem z wysokim filtrem
- noś nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne



Bezpieczeństwo w górach

- zawsze idź szlakiem wyznaczonym
- słuchaj się opiekuna
- nie zbaczaj ze szlaku
- nie wyruszaj w góry podczas burzy



Aktywny wypoczynek

- zakładaj zawsze kask gdy wybierasz się na rower lub rolki
- przestrzegaj przepisów drogowych
- bądź widoczny na drodze – miej odblaski
- nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych

Dbaj o zdrowie

- dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach
- myj ręce przed każdym posiłkiem
- jedz zdrowo

POMOC

- POGOTOWIE – 999
- POLICJA – 997
- NUMER ALARMOWY – 112