

WAKACJE TUŻ, TUŻ

Spędźmy je bezpiecznie!



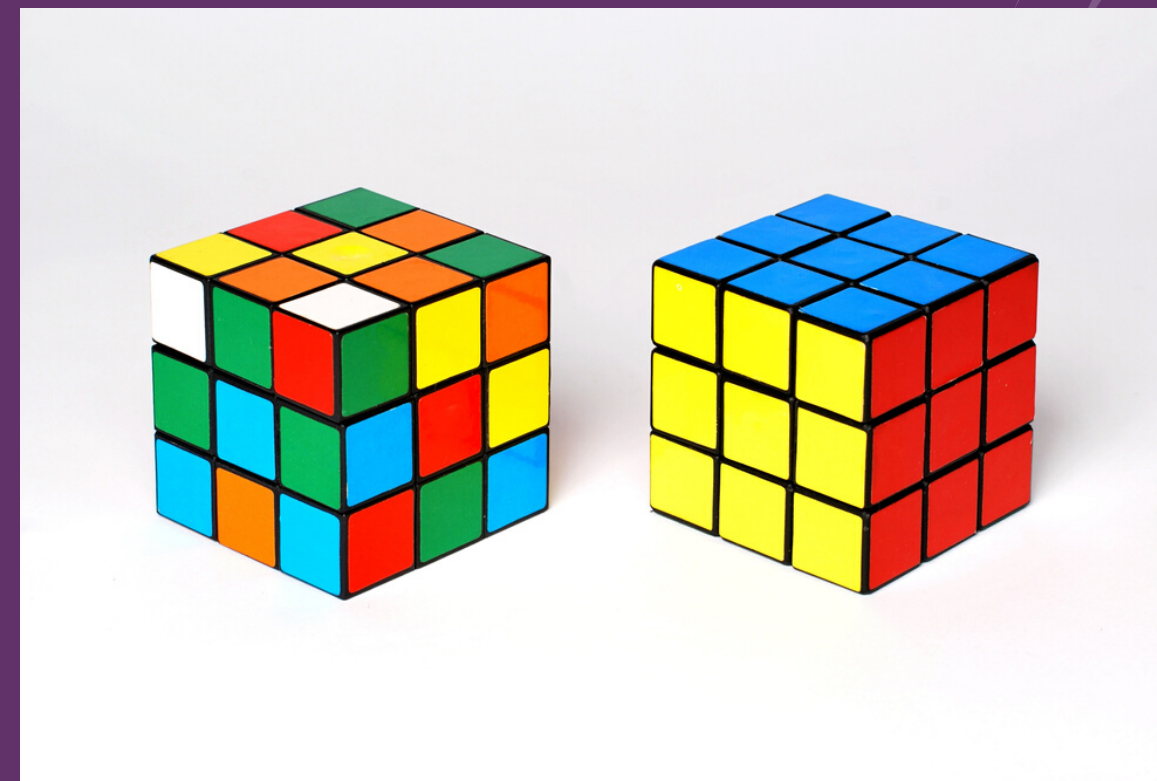


Woda jest rozkoszą w upał,
ale korzystajcie z niej tylko w obecności
rodziców lub opiekunów.



Nie każdy skok do wody jest na miarę
mistrza, czasami kończy się kalectwem
lub utonięciem – skaczcie do wody
w akwencie, który dobrze znacie.

Zamiast zapałkami bawcie się zabawkami.



Bądźcie ostrożni zwierając nowe znajomości, nie zawsze znamy zamiary innych osób.





Rower jest najwspanialszym mustangiem świata, ale jezdnią trzeba się dzielić z innymi, przestrzegajcie więc zasad ruchu drogowego, a także kultury i odpowiedzialności.

PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników wodnych

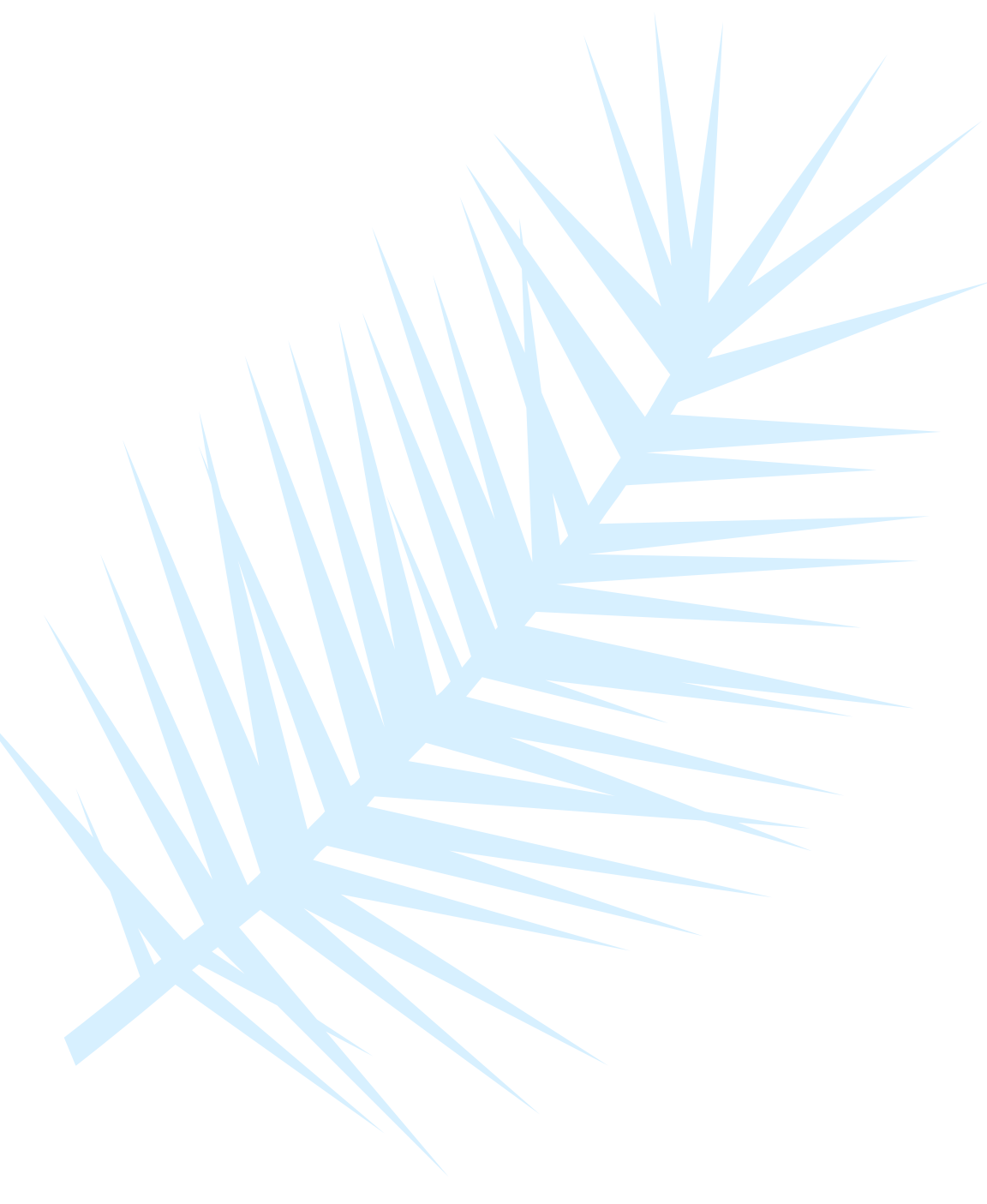


- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób
- ◆ nie hałasuj
- ◆ nie zaśmiecaj terenu
- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów
- ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- ◆ nie kąp się sam

- ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem

- ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem

- ◆ zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkami z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
 - ◆ pij dużo płynów



- ◆ po kąpielii słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą



W górach

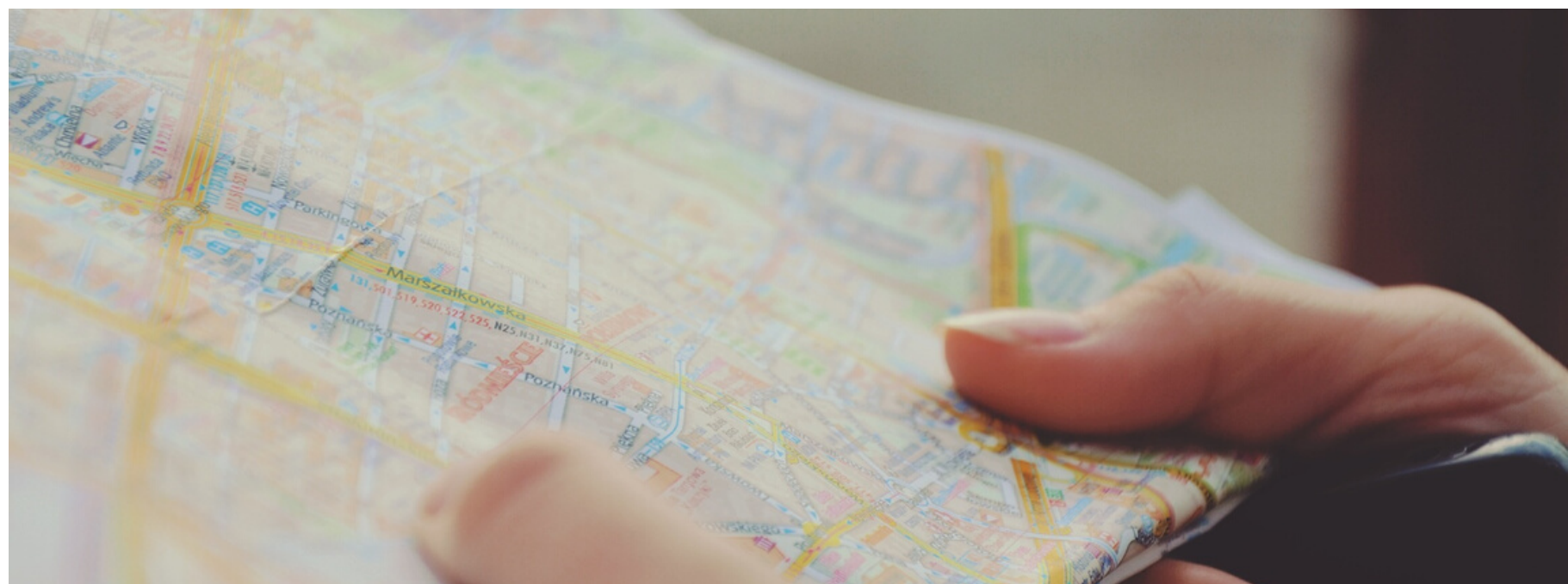
Zawsze idź
wyznaczonym
szlakiem.





Podróż w góry odłóż na
dobrą pogodę!





Słuchaj się opiekuna!

Podążaj wyznaczonym
szlakiem!

Zawsze i wszędzie...



dbaj o higienę,

odżywiaj się zdrowo.



W razie potrzeby
korzystaj
z tych numerów

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

**EUROPEJSKI
numer alarmowy**

112



Pogotowie Ratunkowe **999**

Straż Pożarna **998**

Policja **997**



**Bezpiecznych
wakacji!**