



DUŻA ILOŚĆ PICIA WODY



Pij regularnie wodę
przez cały dzień.



Nie czekaj, aż poczujesz
pragnienie.



Unikaj słodzonych napojów
i nadmiaru kofeiny.



Woda to najlepszy wybór
na upalne dni!



OCHRONA PRZED SŁOŃCEM



Stosuj krem z filtrem SPF 30 lub wyższym.



Nakładaj krem 20–30 minut przed wyjściem na słońce i powtarzaj co 2 godziny oraz po kąpieli.



Noś kapelusz z szerokim rondem.



Używaj okularów przeciwsłonecznych.



KORZYSTANIE Z OBIEKTÓW WODNYCH

- ✓ Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.
- ✓ Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
- ✓ Nie skacz do wody w nieznanach miejscach.
- ✓ Nie wchodź do wody po spożyciu posiłków i alkoholu.
- ✓ Zawsze słuchaj poleceń ratowników.



BEZPIECZNE PODRÓŻE I WYCIECZKI

- ✓ Poinformuj bliskich, dokąd jedziesz i kiedy wrócisz.
- ✓ Zabierz telefon z naładowaną baterią.
- ✓ Dopasuj strój i obuwie do pogody i terenu.
- ✓ Zabierz ze sobą wodę, przekąski i podstawową apteczkę.
- ✓ Planuj trasę i sprawdź prognozę pogody.



GÓRY I LAS

- ✓ Wędruj tylko oznakowanymi szlakami.
- ✓ Nie oddalaj się od grupy.
- ✓ Sprawdzaj pogodę.
W górach pogoda szybko się zmienia.
- ✓ Nie dotykaj nieznanych roślin i grzybów.
- ✓ Zabierz ze sobą wodę i odpowiedni ekwipunek.



BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

- ✓ Przechodź przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach.
- ✓ Zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa.
- ✓ Jadąc rowerem, noś kask i używaj odblasków.
- ✓ Bądź widoczny po zmroku – noś elementy odblaskowe.



KONTAKTY Z NIEZNAJOMYMI I INTERNET

- ✓ Nie rozmawiaj i nie oddalaj się z nieznajomymi.
- ✓ Nie podawaj swoich danych osobowych.
- ✓ Ustal z rodzicami miejsce spotkania.
- ✓ W Internecie nie udostępniaj swojej lokalizacji ani zdjęć.
- ✓ Mów rodzicom o wszystkim, co Cię zaniepokoi.



PIERWSZA POMOC

- ✓ Sprawdź, co się stało i oceń sytuację.
- ✓ Wezwij pomoc – zadzwoń pod numer **112**.
- ✓ Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, jeśli jest nieprzytomny.
- ✓ Opatrz skaleczenia i zadbaj o komfort poszkodowanego.



 **112**
NUMER
ALARMOWY

 **999**
POGOTOWIE

 **998**
STRAŻ POŻARNA

 **997**
POLICJA

NUMERY ALARMOWE



112

NUMER ALARMOWY
EUROPEJSKI



997

POLICJA



998

STRAŻ POŻARNA



999

POGOTOWIE
RATUNKOWE



PAMIĘTAJ!

- ✓ Planuj swoje aktywności i dostosuj je do pogody.
- ✓ Nie oddalaj się z nieznanymi.
- ✓ Informuj bliskich, gdzie jesteś i dokąd się wybierasz.
- ✓ Uważaj na słońce, wodę i zmęczenie.
- ✓ Dbaj o siebie i innych!



UDANYCH I BEZPIECZNYCH WAKACJI!

