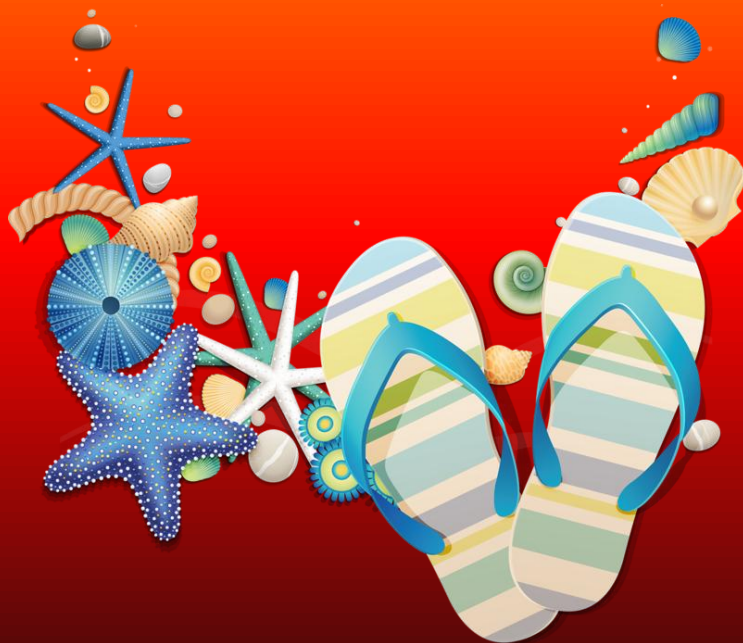




# BEZPIECZNE WAKACJE



# NAD WODĄ

1. Kąp się zawsze pod nadzorem osób dorosłych i wyłącznie na strzeżonych plażach.



**PAMIĘTAJ!!!**



**BIAŁA FLAGA:**

**Można się kąpać**

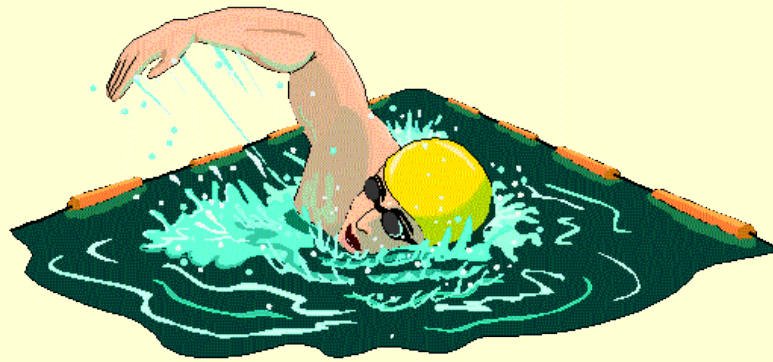


**CZERWONA FLAGA:**

**Zakaz kąpieli!!!**



2. Jeśli jesteś rozgrzany, nie wskakuj raptownie do wody. Najlepiej najpierw trochę się zamocz.
3. Jeśli niedawno jadłeś, odczekaj trochę.
4. Nie skacz do nieznannej wody.



5. Nawet jeśli dobrze pływasz, nie wypływaj poza czerwone boje.
6. Jeśli nie umiesz pływać – nie przekraczaj linii wyznaczonych przez żółte boje. Kąp się tylko w miejscach, w których masz grunt pod nogami.
7. Nie kąp się zbyt długo. Jeśli czujesz zmęczenie lub jest ci zimno – wracaj na brzeg.



8. Nie kąp się nigdy w pobliżu falochronu. Nie chodź też po nim. Falochrony są śliskie – łatwo można z nich spaść, są też obrośnięte przez małże – można się pokaleczyć.

9. Podczas korzystania ze sprzętu wodnego, np. łódek, kajaków, żaglówek, zawsze zakładaj kapok.



10. Nie przeceniaj swoich umiejętności, nie daj się podpuszczać kolegom – możesz stracić siły i trudno będzie wrócić do brzegu.

# UWAGA NA ZNAKI!



Kąpiel wzbroniona



Skakanie do wody wzbronione

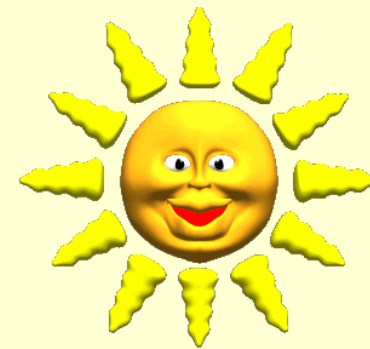


Wiry

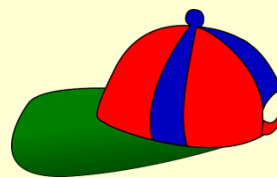


Niebezpieczna głębokość

# Promienie słoneczne bywają niebezpieczne



1. Chronić się przed słońcem, szczególnie w godzinach między 10.00 a 15.00.
2. Stosuj kosmetyki zawierające filtry przeciwsłoneczne.
3. Pamiętaj o nakryciu głowy – najlepiej z daszkiem (czapka, kapelusz).
4. Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem oraz odpowiednie ubranie (długie nogawki, bawełniane koszulki), przebywaj w cieniu.
5. Nie korzystaj z solariów, ponieważ grozi to zachorowaniem na raka skóry.



# W górach



- Dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych, zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.
- Słuchaj prognoz pogodowych w radiu, telewizji.
- Wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym jego pracowników podając planowaną trasę wędrowki i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoś swój powrót.
- Przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu, dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najbliższych uczestników wycieczki.

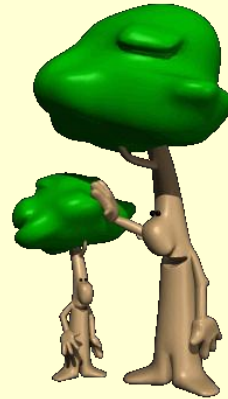


# W górach



- Bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi.
- Jeśli masz ze sobą telefon komórkowy zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR.
- Zawsze zabieraj ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu.

# W lesie



## Podczas pobytu w lesie:

- nie należy rozpalać ogniska bez udziału osoby dorosłej, ponieważ grozi to pożarem,
- nie należy rozpalać ognisk jeśli nie ma specjalnie wyznaczonych do tego miejsc, np. na polanie, a także w pobliżu budynków, stogów siana lub słomy,
- nie wrzucać do ogniska szklanych butelek lub pojemników z gazem,
- po zakończeniu palenia ogniska należy je dobrze wygasić, należy zalać je wodą, przysypać piaskiem i przykryć odłożoną wcześniej darnią,
- dbać o czystość, nie wyrzucać śmieci, zawsze po sobie posprzątać,
- uważać na żmije i kleszcze,
- nie podchodzić do dzikich zwierząt,
- nie niszczyć przyrody.

# 10 ZŁOTYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA NA WAKACJACH

1. Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą przed posiłkiem, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety.
2. Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami: ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.
3. Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody. Pamiętaj o zabezpieczeniu żywności przed muchami.
4. Unikaj kupowania lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców.
5. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych, które ulegają szybkiemu zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) – gdyż może to spowodować zatrucie pokarmowe.

# 10 ZŁOTYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA NA WAKACJACH

6. Nie spożywaj nieświeżej żywności.
7. Pij tylko wodę przegotowaną lub butelkową.
8. W lesie, noś odpowiednią odzież, zakrywającą jak najwięcej części ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeśli zauważysz kleszcza, zwróć się o pomoc do dorosłej osoby, w celu jego usunięcia.
9. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych i zawsze pod opieką osób dorosłych.
10. W każdym przypadku, gdy poczujesz się, że coś ci dolega, zgłoś to swoim opiekunom.

# WAŻNE TELEFONY

• **112** – TELEFON ALARMOWY SUŻB RATOWNICZYCH NA KOMÓRKĘ

• **997** – TELEFON ALARMOWY POLICJI



• **998** – TELEFON ALARMOWY STRAŻY POŻARNEJ



• **999** – TELEFON ALARMOWY POGOTOWIA RATUNKOWEGO



• **601 100 100** – TELEFON ALARMOWY WOPR





## PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli 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 WAKACJE

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu.

W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore.

Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru ciepłego lub przegrzania organizmu.

### 1. ZASADY BEZPIECZNEGO KĄPIELISKA

- 1. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 2. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 3. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 4. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 5. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)

### 2. ZASADY BEZPIECZNEGO KĄPIELISKA

- 1. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 2. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 3. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 4. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 5. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)

### 3. ZASADY BEZPIECZNEGO KĄPIELISKA

- 1. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 2. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 3. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 4. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)
- 5. kąpieliska strzeżone przez ratowników (z 10:00 do 18:00 w sezonie letnim)

### Promienie słoneczne bywają niebezpieczne!

Podczas wakacji promienie słoneczne mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Aby uniknąć problemów, należy przestrzegać następujących zasad:

- 1. Unikaj bezpośredniego światła słonecznego w godzinach 11:00-15:00.
- 2. Należy stosować kremy z wysokim współczynnikiem ochrony przed promieniami UV.
- 3. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
- 4. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
- 5. Należy nosić czapkę.
- 6. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
- 7. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
- 8. Należy nosić czapkę.
- 9. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
- 10. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
- 11. Należy nosić czapkę.
- 12. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
- 13. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
- 14. Należy nosić czapkę.
- 15. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
- 16. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
- 17. Należy nosić czapkę.
- 18. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
- 19. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
- 20. Należy nosić czapkę.

### 8 ZASAD OCHRONY SKÓRY PRZED PROMIENIAMI UV

1. Należy stosować kremy z wysokim współczynnikiem ochrony przed promieniami UV.
2. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
3. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
4. Należy nosić czapkę.
5. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
6. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
7. Należy nosić czapkę.
8. Należy nosić okulary przeciwsłoneczne.
9. Należy nosić lekką, przewiewną odzież.
10. Należy nosić czapkę.





## 10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI

Bezpieczne  
Wakacje



1. Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą przed posiłkami, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety.

2. Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.

3. Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody. Pamiętaj o zabezpieczeniu żywności przed muchami.

4. Unikaj kupowania lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców.

5. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego.