

Bezpieczne wakacje



Nad wodą

Jeżeli planujesz odpoczynek nad wodą:

NIE SKACZ DO WODY W
PŁYTKICH AKWENACH

KĄP SIĘ WYŁĄCZNIE NA
STRZEŻONYCH PLAŻACH

NIGDY NIE PŁYWAJ
SAMOTNIE

UNIKAJ GŁĘBOKIEJ
WODY

ZWRACAJ UWAGĘ
NA POGODĘ

UWAŻAJ NA FALE I NURT
RZECZNY



Rozważnie nad wodą

Kąp się wyłącznie na strzeżonych plażach lub na sztucznych akwenach - basenach lub aquaparkach. Nie pływaj samotnie, lecz z przyjaciółmi lub opiekunami. Unikaj pływania w rzece - nawet w płytkiej wodzie nurt rzeczny jest w stanie nas przewrócić!



Ochrona przed słońcem

Niezależnie, czy wakacje będziemy spędzać nad wodą, w górach, mieście lub na wsi - zawsze powinniśmy pamiętać o odpowiedniej ochronie przed słońcem! Każdy powinien stosować krem z filtrem UV podczas przebywania na słońcu, nawet jeżeli nie planuje się opalać.



W górach

Jeżeli planujesz odpoczynek
w górach, to:

ZAWSZE TRZYMAJ SIĘ
OZNACZONYCH SZLAKÓW

POINFORMUJ INNYCH
O SWOJEJ TRASIE

REGULARNIE SPRAWDZAJ
POGODĘ

NIE ODDALAJ SIĘ
SAMODZIELNIE OD GRUPY

DOPASUJ SWÓJ STRÓJ
DO POGODY

ZABIERZ ZE SOBĄ SUCHY
PROWANT I WODĘ



Peten plecak

Wybierając się na szlak, zawsze powinniśmy zabrać ze sobą:

MAPĘ LUB
PRZEWODNIK



NAŁADOWANY
TELEFON



POWERBANK



NAPÓJ - NAJLEPIEJ
WODĘ



SUCHY
PROWIANT



ODPOWIEDNIE
BUTY



W domu

Przebywając samotnie
w domu:



NIE OTWIERAJ DRZWI
NIEZNAJOMYM

NIE BAW SIĘ
OGNIEM



NIE UŻYWAJ URZĄDZEŃ
ELEKTRYCZNYCH BEZ
POZWOLENIA

NIE ZAPRASZAJ DO
MIESZKANIA OSÓB BEZ
POZWOLENIA

ZNAJ NUMERY DO
SŁUŻB RATUNKOWYCH

MIEJ ZAPISANY KONTAKT DO
RODZICÓW LUB OPIEKUNÓW



Bezpieczni w sieci

Korzystając z Internetu
dbaj o swoje dane - nigdy
nie podawaj nikomu swojego
imienia i nazwiska, miejsca
zamieszkania lub numeru
pesel. Staraj się także
spędzać wakacje aktywnie -
ciesz się ciepłą, letnią
pogodą i spotkaniami
z przyjaciółmi.



Poza domem

Spacerując poza domem:

INFORMUJ RODZICÓW LUB
OPIEKUNÓW O PLANACH I SWOIM
MIEJSCU PRZEBYWANIA.

PATrz NA SYGNALIZACJĘ - NA PASY
WCHODŹ WYŁĄCZNIE PODCZAS
ZIELONEGO ŚWIATŁA.

PRZECHODŹ PRZez ULICĘ
WYŁĄCZNIE W WYZNACZONYCH DO
TEGO MIEJSCACH.

ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ - NIE
KORZYSTAJ Z TELEFONU NA
PRZEJŚCIU DLA PIESZYCH.



Ważne numery

Zawsze powinniśmy znać lub mieć zapisane następujące numery:



999

NUMER POGOTOWIA
RATUNKOWEGO



NUMER TELEFONICZNY SWOICH
RODZICÓW LUB OPIEKUNÓW

112

NUMER TELEFONU
ALARMOWEGO

986

NUMER STRAŻY
MIEJSKIEJ

