

# JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ WAKACJE



**...NAD WODĄ:**

- Pływaj tylko w miejscach do tego przeznaczonych, strzeżonych. Tam czuwa ratownik!
- Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informuj o tym znaki i tablice.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Jeśli widzisz czerwoną flagę - oznacza ona zakaz kąpieli. Biała flaga - można śmiało pluskać się w wodzie.
- Zawsze wchodź do wody pod opieką dorosłych.
- Po długim leżeniu na słońcu wchodź do wody powoli, stopniowo, żeby organizm zdołał przygotować się na zmianę temperatury, unikniesz wstrząsu termicznego.



## ... NA SŁOŃCU:

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu, stosuj specjalne kremy z filtrami ochronnymi UVA i UVB.
- Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
- Wystrzegaj się przebywania na słońcu między godziną 11<sup>00</sup> a 15<sup>00</sup>, kiedy jest największe nasłonecznienie.
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.



## ... W LESIE:

- Wchodząc do lasu czytaj i stosuj się do informacji zamieszczanych na tablicach informacyjnych.
- Nie zbieraj i nie jedz jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące.
- Nie krzycz w lesie, ponieważ możesz spłoszyć zwierzynę.
- Nie niszczyć domów zwierząt.
- Jeśli spotkasz dzikie zwierzę spokojnie wycofaj się z tego miejsca.
- Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek.
- Nie zostawiaj śmieci.
- Ogniska można rozpalać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po zakończeniu wygasić wodą.



## **... W GÓRACH:**

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatrzyć się w odpowiednie buty i ubranie.
- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- Co ważne pogoda w górach może zmienić

się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.

- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.



## **... NA PODWÓRKU:**

- Przechodź przez jezdnie w miejscach do tego wyznaczonych, zachowaj ostrożność, nigdy nie wchodź na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem.
- Bądź widoczny na drodze.
- Przed wyjściem na podwórko dobierz odpowiednio ubranie do warunków panujących

na zewnątrz.

- Nie baw się na ulicy lub w bezpośrednim jej otoczeniu.
- Zawsze uważaj w czasie jazdy na rowerze. Używaj kasku, przestrzegaj przepisów drogowych, jeżeli to możliwe korzystaj z drogi dla rowerów, dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- Nie ufaj osobom obcym i nie przekazuj im żadnych informacji dotyczących adresu, domu, rodziców.
- Nie przyjmuj jedzenia, napojów ani słodyczy od nieznanych osób.
- Unikaj kontaktu z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i dotkliwie Cię pogryźć czy zarazić

wścieklizną. W razie kontaktu z psem zachowaj spokój, nie uciekaj, nie krzycz, nie wykonujcie szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmij postawę żółwia. Kucnij, zwińcie się w kłębek, chroniąc głowę.

- Dbaj o higienę i czystość swoją i otoczenia.



### **... W DOMU:**

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyjrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Nie wpuszczaj do mieszkania osób nieznajomych !!!
- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów.
- Wychodząc z domu zamknij dokładnie drzwi.
- Nie baw się gazem, prądem i zapalkami. Gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch, prąd elektryczny – może Cię porazić, ogień – możesz spowodować pożar.

## **WAŻNE TELEFONY**



**112 SŁUŻBY RATOWNICZE**

**997 POLICJA**

**998 STRAŻ POŻARNA**

**999 POGOTOWIE RATUNKOWE**

**601 100 100 WOPR**