

# BEZPIECZNE WAKACJE

**NIEWAŻNE GDZIE SPĘDZASZ WAKACJE, PAMIĘTAJ O TYCH ZASADACH!**

## W MIEŚCIE CZY NA WSI

INFORMUJ GDZIE I Z KIM BĘDZIESZ PRZEBYWAĆ,  
NIE UFaj NIEZNAJOMYM,  
NOŚ ELEMENTY ODBLASKOWE,  
NA ROWER, ROLKI, HULAJNOGĘ, ZAWSZE Z KASKIEM.

## NAD WODĄ

NIE WCHODŹ DO WODY BEZ OPIEKI,  
PŁYWAJ TYLKO W MIEJSCACH STRZEŻONYCH  
NIGDY NIE SKACZ "NA GŁOWĘ".

## NA PLAŻY

UŻYWAJ KREMÓW Z FILTREM,  
PIJ DUŻO WODY,  
NOŚ OKULARY Z FILTREM,  
CHROŃ GŁOWĘ PRZED SŁONCEM.

## W GÓRACH

NIE ODDALAJ SIĘ OD GRUPY,  
ZABIERZ TELEFON Z NAŁADOWANĄ BATERIĄ,  
ZAOPATRZ SIĘ W APTECZKĘ,  
STOSUJ ŚRODKI PRZECIW KLESZCZOM.



ZWRACAJ UWAGĘ NA OSOBY WOKÓŁ SIEBIE, CZY NIE POTRZEBUJĄ POMOCY

**PAMIĘTAJ JAK WEZWAĆ POMOC: NUMER ALARMOWY 112**





# BEZPIECZEŃSTWO



Wykreśl i zapisz poniżej 9 haseł związanych z bezpieczeństwem podczas wakacji. Hasła możesz wykreślić pionowo lub poziomo

S	A	S	P	O	L	I	C	J	A	A	H
P	S	T	R	A	Ż	A	K	L	J	P	I
O	K	A	P	E	L	U	S	Z	P	A	A
G	Y	B	P	W	P	V	H	A	U	R	P
O	Z	U	K	A	K	J	E	R	A	A	T
T	L	T	O	K	P	G	I	A	I	S	E
O	K	Y	O	A	X	W	O	D	A	O	C
W	P	Ż	H	S	Z	G	E	H	O	L	Z
I	Q	A	R	K	O	X	B	T	I	Y	K
E	H	K	S	T	L	U	T	A	D	Z	A

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# WAKACYJNE KODOWANIE

Ułóż hasło według podanego kodu

	E	L	S	T	O
	Z	E	M	N	A
	O	R	E	R	O
	W	U	R	P	I
	C	M	E	F	G

KOD	↓↓	↓↓↓ ←	↓↓↓ →	→↑↑	⇒↓
HASŁO	M				

# SPRAWDŹ SWOJE NAWYKI

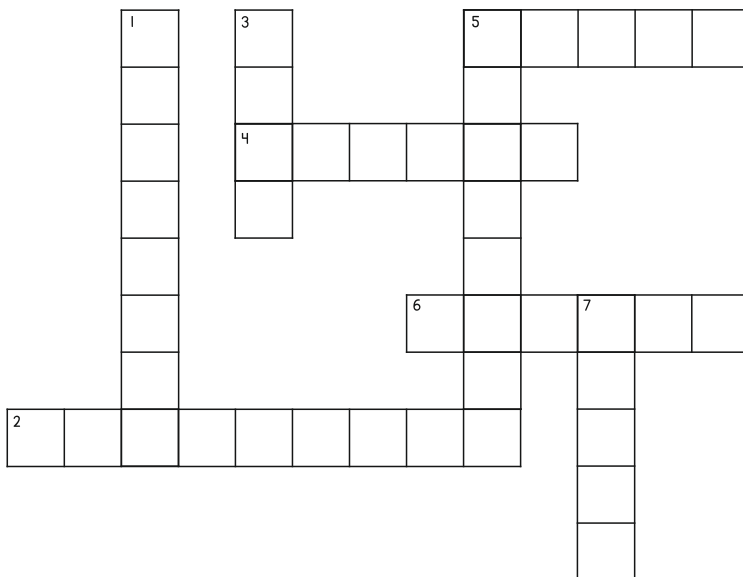
Sprawdź, czy znasz zasady bezpieczeństwa  
i jak jesteś przygotowany do wakacji.  
Pokoloruj buźki zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

TAK   NIE

1. Po przyjeździe z lasu sprawdzam, czy nie mam kleszczy.  
2. Podczas burzy chowam się pod drzewem.  
3. Pływając kajakiem lub łodzią pamiętam, aby założyć kapok.  
4. Jeżdżąc na rowerze stosuję zasady ruchu drogowego i pamiętam o kasku.  
5. W słoneczne dni pamiętam o kremie z filtrem oraz o nakryciu głowy.  
6. W górach poruszam się wyznaczonymi szlakami.  
7. Przed wyjściem w góry sprawdzam jaka jest pogoda.  
8. Jeżdżąc na hulajnodze nie muszę mieć kasku.  
9. Na wycieczki i spacerzy zabieram wodę.  
10. W lesie mogę śmiecić i hałasować.  

# PODRÓŻ PO POLSCE

Rozwiąż krzyżówkę



Poziomo:

2. Miejscowość znana z kopalni soli.
4. Krajina tysięcy jezior.
5. Królowa polskich rzek.
6. Nasze morze.

Pionowo:

1. Miasto u stóp Giewontu.
3. Mazurek Dąbrowskiego.
5. Stolica Polski.
7. Najwyższe pasmo górskie w Polsce.

Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych-  
najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach  
odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych,  
będących pod nadzorem ratowników WOPR  
lub funkcjonariuszy Policji Wodnej



## Rozszyfruj nazwy miejscowości nadmorskich

AŁBE \_\_\_\_\_

OBGRZKEOŁ \_\_\_\_\_

ILOMEN \_\_\_\_\_

GASDŃK \_\_\_\_\_

ELH \_\_\_\_\_

USKAT \_\_\_\_\_

HŁPCAUY \_\_\_\_\_

GYRZOBOW \_\_\_\_\_

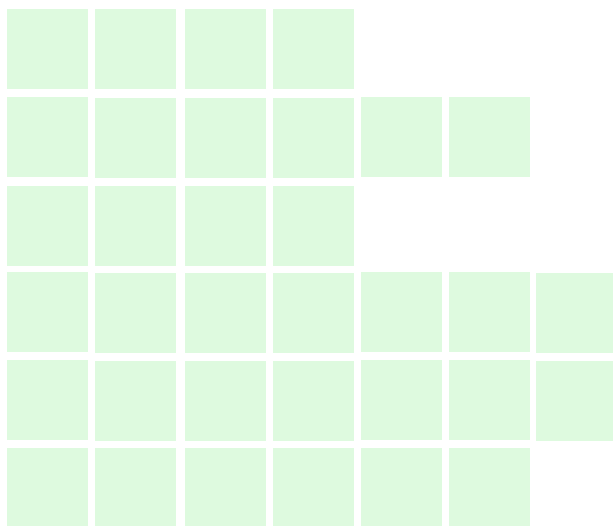
ORYW \_\_\_\_\_

DNIGYA \_\_\_\_\_

ĄKIDB \_\_\_\_\_

# IDZIEMY NA PLAŻĘ

Wpisz nazwy obrazków do pól krzyżówki





# Zasady bezpieczeństwa

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska na którym wypoczywasz.

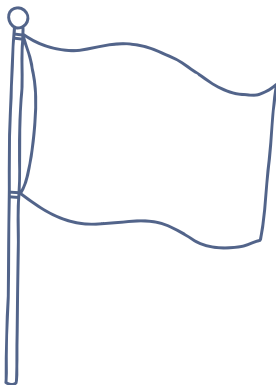
Dobrze jest znać obowiązujące oznaczenia:

biała flaga – kąpiel dozwolona,

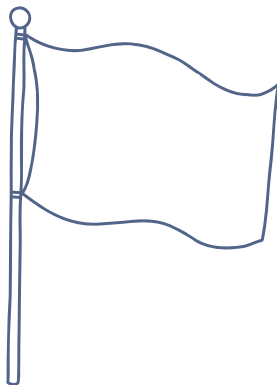
czerwona flaga – kąpiel zabroniona,

brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.

## Pokoloruj flagi zgodnie z podpisem



\_\_\_\_\_ Kąpiel zabroniona \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ Kąpiel dozwolona \_\_\_\_\_

**Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową. Wezwij pomoc.**

# Jeziora w Polsce

Odczytaj hasła według strzałkowego kodu a dowiesz się jak nazywają się słynne jeziora w Polsce. Zapisz rozwiązanie. Zaczniń od pola start



**START**

W	N	T	M	N
O	I	M	A	I
Y	A	R	D	B
N	N	Y	H	J



Rozwiązanie:

---

**START**

D	M	U	B	P
R	A	C	O	G
N	W	S	K	M
Z	G	Ł	O	I



Rozwiązanie:

---

**START**

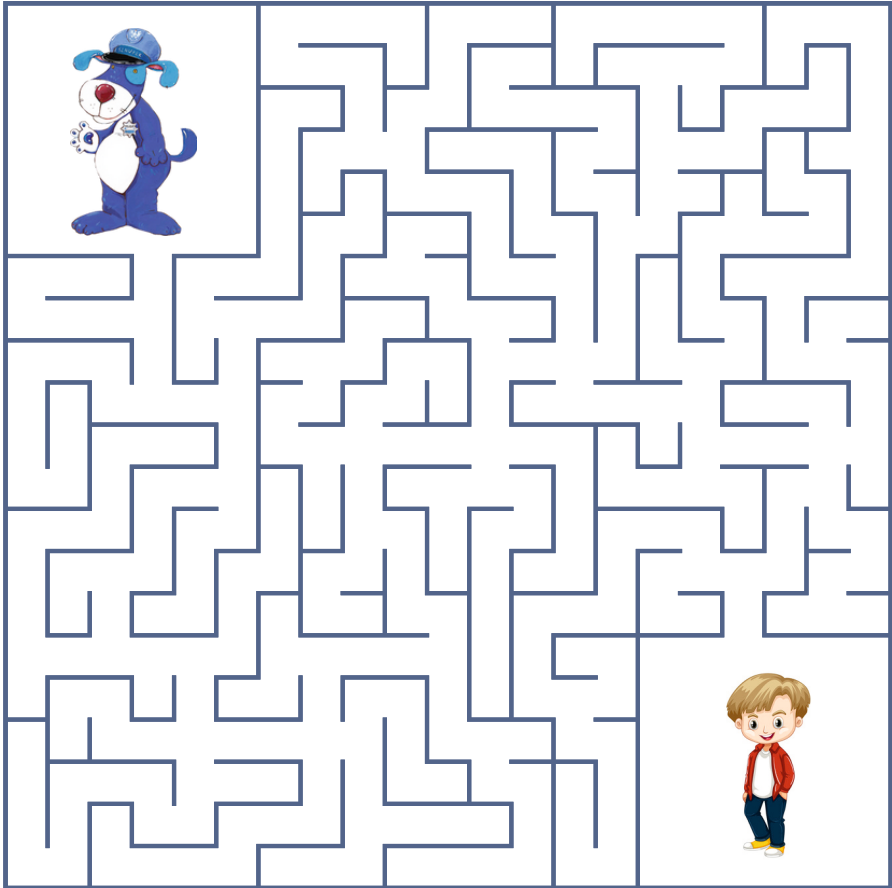
W	H	D	M	Ś
Z	A	A	I	N
P	E	R	D	W
U	N	O	L	Y



Rozwiązanie:

---

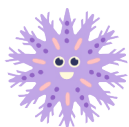
## Przejdź labirynt



Pamiętaj, gdy się zgubisz podejdź do Policjanta, on zawsze pomoże!

# PODWODNY ŚWIAT

Rysuj po śladzie



**Pamiętaj, że zbiorniki wodne to dom wielu zwierząt i organizmów żywych. Dbaj o ich czystość- nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, papierków, butelek, opakowań. Pamiętaj, żeby zawsze dbać o porządek oraz segregować i wyrzucać śmieci w miejscach do tego przeznaczonych.**



**Zapamiętaj te numery ratunkowe w górach:  
985 lub 601 100 300**

**GOPR i TOPR** - czy znasz te skróty?

**GOPR** oznacza Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe,

**TOPR** to Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Zajmują się niesieniem pomocy w górach ludziom,

których zdrowie lub życie jest zagrożone.



**Pokoloruj obrazek**

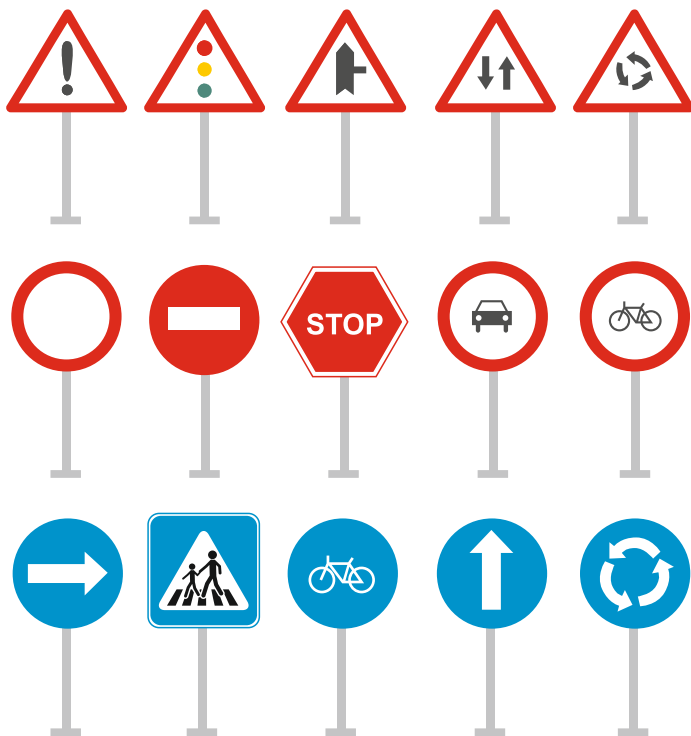


# ZNAJDŹ OSOBĘ, KTÓRA....

Zapytaj swoich rówieśników o rzeczy wpisane w pierwszej części tabeli, zadaj też dodatkowe pytania, by dowiedzieć się więcej

Znajdź osobę, która...	Imię	Dodatkowe informacje
potrafi jeździć na rowerze		
była nad Morzem Bałtyckim		
potrafi pływać		
zna numer alarmowy		
zna Sznupeka		

Pamiętaj,  
obserwuj znaki  
drogowe



**Pamiętaj!**











**Zanim wejdiesz na przejście dla pieszych popatrz w lewo,  
w prawo i ponownie w lewo. Bądź widoczny na drodze.  
Zachowaj ostrożność między zaparkowanymi samochodami.**



# SUDOKU

Uzupełnij sudoku. W każdym rzędzie, każdej kolumnie i w każdym kwadracie poszczególny obrazek może pojawić się tylko jeden raz.

**112 to numer alarmowy- służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia**



# Pokoloruj





Opracowano:

**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach**

ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice



/WSSEKatowice



/WSSEKatowice



/wsse\_katowice

Egzemplarz bezpłatny

---

Wydrukowano w ramach Rządowego programu ograniczania  
przestępczości i aspołecznych zachowań  
Razem bezpieczniej im. Władysława Stasiaka.