

ZŁOTE ZASADY BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU - BEZPIECZNE WAKACJE -

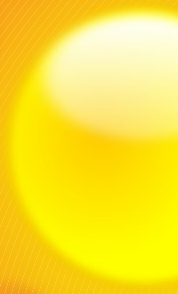
Kilka cennych rad jak bezpiecznie korzystać z kąpielii:

- bezpieczne kąpielisko to takie, które jest odpowiednio oznakowane i nadzorowane
- nie skacz do wody o nieznanym dnie
- słuchaj poleceń ratownika i nie hałasuj, aby ratownik usłyszał wołanie o pomoc innych
- zachowaj ostrożność w wodzie i nie przeszkadzaj innym w kąpielii
- nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu
- nie wskakuj gwałtownie do wody po długim opalaniu na słońcu
- nie zaśmiecaj miejsca wypoczynku – dbaj o czystość



Z umiarem na słońcu

- zbyt długie przebywanie na słońcu to poparzenie i nawet udar
- korzystaj z kremów z filtrami ochronnymi
- używaj nakryć głowy i okularów przeciwsłonecznych
- pij dużo wody najlepiej niegazowanej
- słońce opala również w wodzie



Gdy wypoczywasz aktywnie

- na miejsce zabawy wybieraj tereny bezpieczne
- przestrzegaj przepisów drogowych i bądź widoczny – noś odblaski
- poinformuj członka rodziny lub opiekuna, gdy zamierzasz się oddalić
- nie podchodź do obcego zwierzęcia i nie dotykaj go – pamiętaj o pozycji „żółwia”
- nie zapróż ognia, a ognisko otocz kamieniami
- gdy rozpalasz grilla lub ognisko zawsze w pobliżu miej przygotowaną wodę
- pamiętaj o podstawowych zasadach higieny w czasie przygotowywania i spożywania posiłków



Gdy jesteś w lesie lub w górach

- sprawdź prognozę pogody
- poinformuj kogoś (np. członka rodziny, opiekuna, schronisko) gdzie się udajesz
- nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- pamiętaj o apteczce i sprawnym telefonie komórkowym
- zaopatrz się w jedzenie i napoje
- nie zbieraj grzybów jeżeli nie jesteś pewny
- uważaj na kleszcze i inne insekty – używaj odpowiednich preparatów



- 112 - WAŻNE TELFONY - 986 -
- GOPR - 985 lub 601 100 300 -

**STRAŻ MIEJSKA ŻYCZY BEZPIECZNYCH I
WESOŁYCH WAKACJI WSZYSTKIM DZIECIOM**

