

Zbliża się upragniony czas wakacji, czas radości, słońca, wielu przygód oraz zabaw. Pamiętaj, aby były bezpieczne. Nie ryzykuj, przywieź z wakacji tylko miłe wspomnienia. Szczególnie w obecnej sytuacji – epidemii koronawirusa pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa:

- unikaj dużych skupisk ludzkich
- zachowaj bezpieczny odstęp od innych osób
- zakrywaj nos i usta w zamkniętych pomieszczeniach

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę oraz kaszel



Często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyny dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu



Unikaj dotykania oczu, nosa lub ust

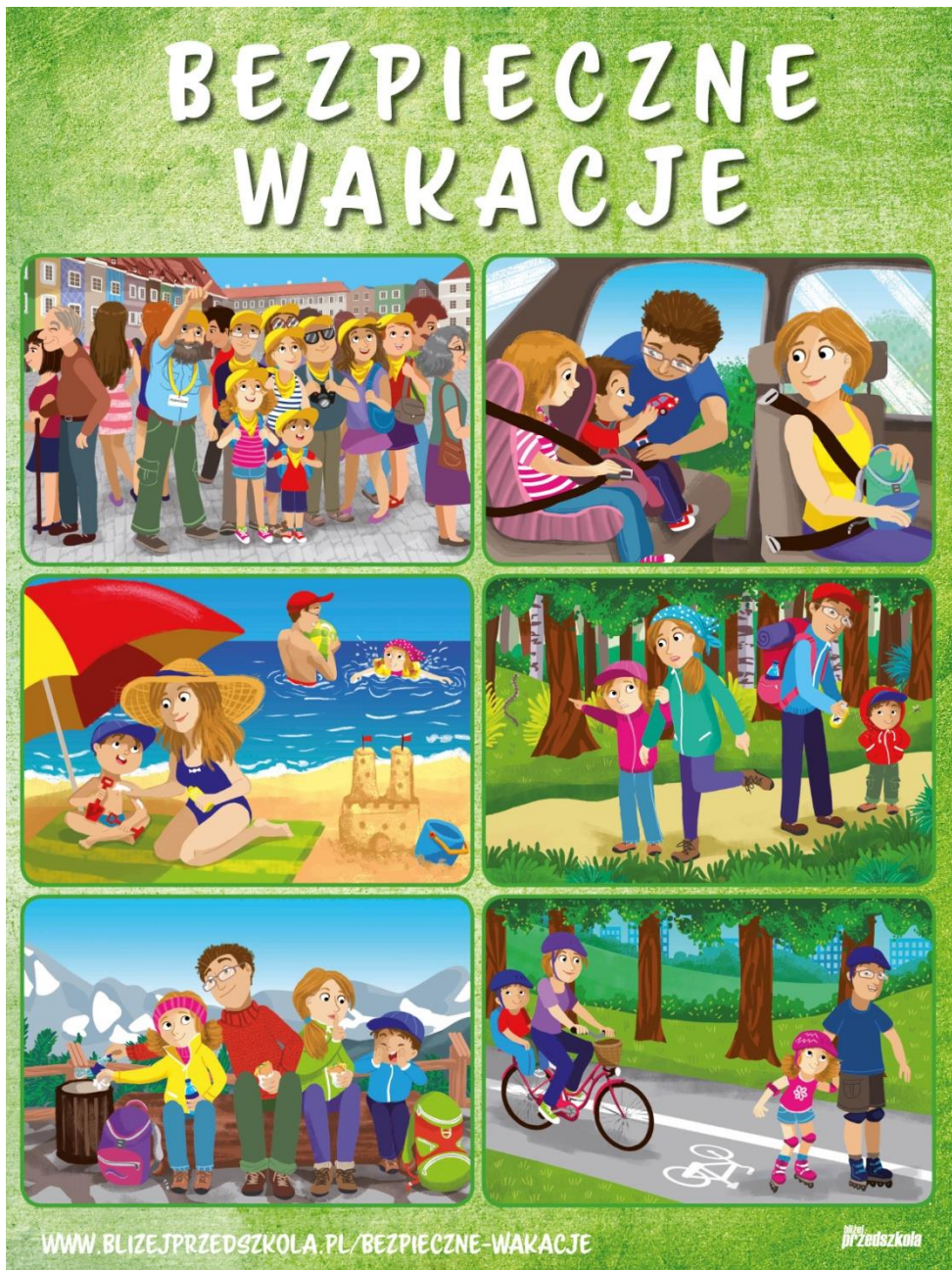


World Health Organization



Zasady bezpieczeństwa – pamiętaj:

- poruszaj się poboczem lewej strony jezdni, jeśli nie ma chodnika
- bądź widocznym, wieczorem zakładaj elementy odblaskowe
- jeżdżąc rowerem, na rolkach, hulajnodze pamiętaj o kasku
- nie wsiadaj z nieznajomymi do samochodu
- nie bierz słodyczy ani innych podarunków od obcych
- bezpiecznie korzystaj z sieci i kontroluj informacje jakie udostępniasz
- do gier i zabaw wybieraj bezpieczne miejsca, oddalone od jezdni
- nie baw się z obcymi zwierzętami, nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może ugryźć
- zawsze informuj rodziców gdzie i z kim idziesz
- uważaj na pracujące maszyny rolnicze, szczególnie w okresie żniw





Zasady bezpieczeństwa nad wodą – pamiętaj:

- kąp się w miejscach dozwolonych, zawsze w obecności dorosłych lub strzeżonych przez ratowników
- nie pływaj bezpośrednio po obfitym posiłku
- pod żadnym pozorem nie skacz do wody „na główkę”
- nie wchodzić do wody po silnym nasłonecznieniu
- nie pływaj nigdy w czasie burzy ani porywistego wiatru
- korzystając z łódki, pontonu, kajaku czy też rowerku wodnego, zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową
- nie przeceniać swoich umiejętności pływackich

Pamiętaj!!

Do wody można wchodzić tylko wówczas, gdy na maszcie kąpieliska jest zawieszona biała flaga oznaczająca kąpiel bezpieczną, nadzorowaną przez ratownika. **Flaga czerwona oznacza zakaz wchodzenia do wody.**





Zasady bezpieczeństwa w górach – pamiętaj;

- sprawdzaj na bieżąco aktualne komunikaty meteorologiczne – pogoda w górach może zmienić się w krótkim czasie
- wybieraj do wędrowki tylko oznaczone szlaki górskie
- nie wybieraj się na wędrowkę, jeżeli nadchodzi burza
- zawsze chodź wyznaczonymi szlakami
- dostosuj ubiór do warunków panujących w górach, w tym również do warunków atmosferycznych
- zabieraj ze sobą apteczkę, jedzenie, picie, mapę, latarkę oraz naładowany telefon
- wychodź na szlak wczesnym rankiem, wędrowka po górach jest czasochłonna – ważne jest, aby wrócić przed zmrokiem





Zasady bezpieczeństwa w lesie – pamiętaj:

- podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze
- nie zbieraj grzybów i roślin, których nie znasz
- nie rozpalaj ognisk w lesie
- zachowaj stosowną ciszę, las to dom dla zwierząt – również tych niebezpiecznych
- chodź znanymi, oznaczonymi trasami, unikając miejsc dzikich
- zabierz ze sobą picie, mapę, latarkę oraz naładowany telefon
- dostosuj ubiór do warunków panujących w lesie, w tym również do warunków atmosferycznych
- nie podchodź do napotkanych zwierząt, mogą być niebezpieczne
- po powrocie do domu, dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
- nie pozostawiaj po sobie śmieci w lesie, porzucona butelka zostaje rozgrzana przez słońce i może spowodować zapalenie się lasu
- nie wchodź do lasu w czasie burzy ani porywistego wiatru



Gdy grozi ci niebezpieczeństwo dzwoń

112

**numer alarmowy do
wszystkich służb ratunkowych;**

policja 997

straż pożarna 998

pogotowie ratunkowe 999

**Jeśli zapamiętasz te przestrogi,
będziesz miał**

bezpieczne w tym roku wakacje !!!

