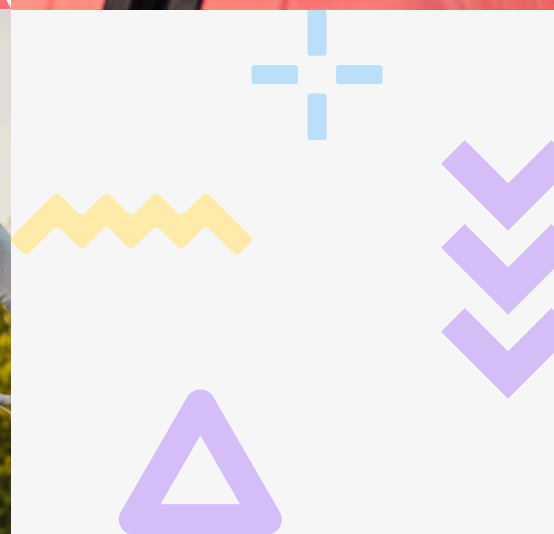


BEZPIECZNE WAKACJE

CZERWIEC 2024





BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

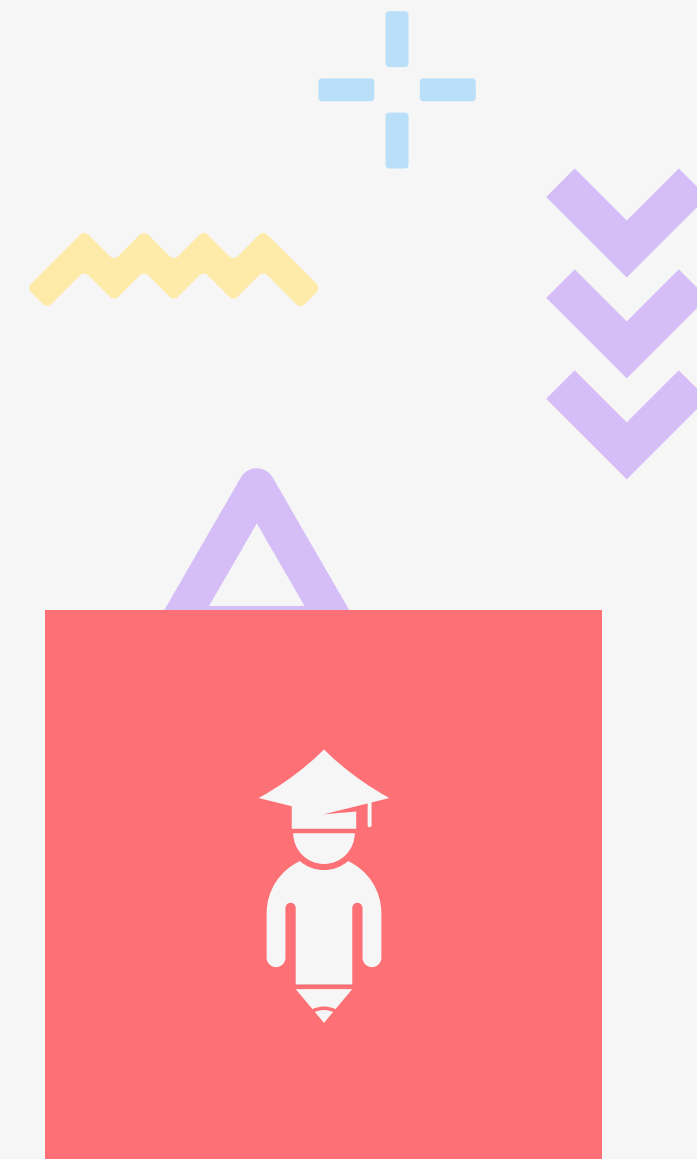
1. KĄP SIĘ TYLKO W MIEJSCACH OZNACZONYCH, POD NADZOREM RATOWNIKÓW.
2. PRZESTRZEGAJ REGULAMINU KĄPIELISKA, NA KTÓRYM WYPOCZYWASZ.
3. ZORIENTUJ SIĘ, GDZIE JEST STANOWISKO RATOWNIKA ORAZ PUNKT PIERWSZEJ POMOCY.
4. NIE PŁYWAJ NA CZCZO LUB BEZPOŚREDNIO PO POSIŁKU.
5. NIE SKACZ, ANI NIE NURKUJ W NIEZBADANYCH WODACH.
6. NA ŁÓDCE CZY KAJAKU ZAWSZE MIEJ NA SOBIE ZAPIĘTĄ KAMIZELKĘ RATUNKOWĄ.
- 7. CZUJNIE OBSERWUJ SWOJE DZIECKO!!!**



BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH I NA WĘDRÓWKACH



1. NA WĘDRÓWKĘ ZABIERZ PROWANT, WODĘ, LATARKE, TELEFON I CIEPLĄ ORAZ PRZECIWDESZCZOWĄ ODZIEŻ – POGODA LUBI SIĘ ZMIENIAĆ, ZWŁASZCZA W GÓRACH.
2. ZAOPATRZ SIĘ W ELEMENTY ODBŁASKOWE, ŻEBY PO ZMIERZCHU DOBRZE WIDZIELI CIĘ KIEROWCY.
3. PORUSZAJ SIĘ OZNAKOWANYMI ŚCIEŻKAMI, A W GÓRACH – PO WYZNACZONYCH SZLAKACH.
4. PRZED WYJŚCIEM POINFORMUJ KOGOŚ, JAKĄ TRASĄ PÓJDZIESZ.
5. JEŚLI WYBIERASZ SIĘ NA WYCIECZKĘ ROWEROWĄ – ZAŁÓŻ KASK.
6. KLAPKI PRZYDATNE BĘDĄ NA PLAŻY, CHRONIĄC STOPY PRZED ZRANIENIEM OSTRYMI KAWAŁKAMI SZKŁA.
7. NA WYCIECZKĘ DO LASU ZAŁÓŻ WYSOKIE, WYGODNE BUTY, ŻEBY ZABEZPIECZYĆ SIĘ PRZED UKĄSZENIEM ŻMII ZYGZAKOWATEJ.





8. Na spacery po łąkach, w parku lub lesie zakładaj spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów – środków odstraszających kleszcze i inne owady.

9. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza.

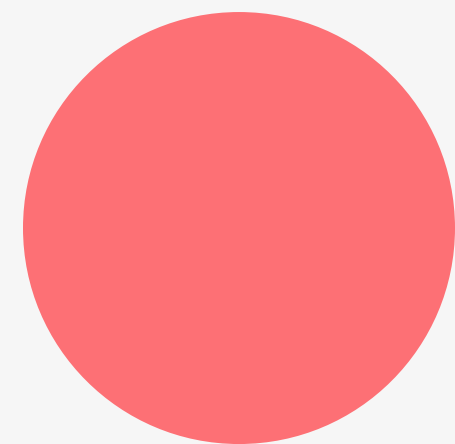
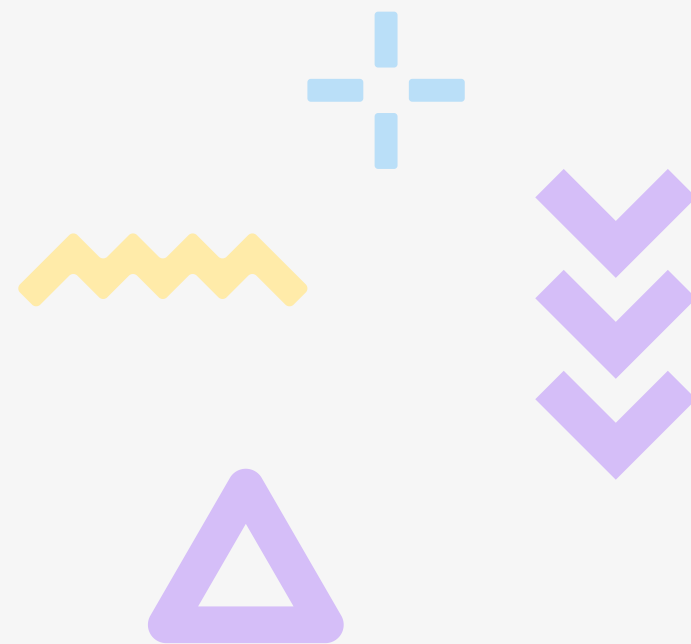
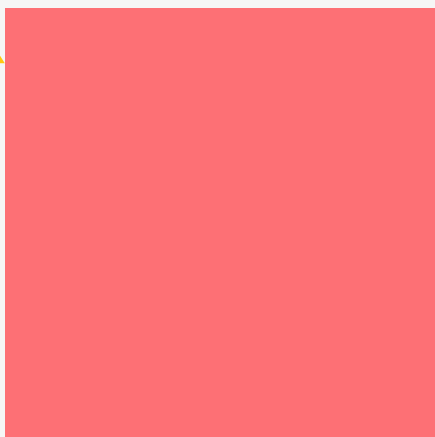
10. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

11. Zabierz ze sobą apteczkę pierwszej pomocy.

12. Chron się przed słońcem – unikaj aktywności na słońcu między godziną 10.00 a 14.00.

13. Chron oczy okularami z filtrem UV.





UWAŻAJ NA ZŁODZIEI

Nie zostawiaj swojego plecaka/bagażu bez opieki.





Zawsze graj w piłkę na boisku - nigdy na chodniku czy ulicy.

Nie zapomnij o kasku, kamizelce odblaskowej i ochraniaczach, gdy wsiadasz na rower, hulajnogę i rolki.





PAMIĘTAJ

Quad to czterokołowy pojazd, dopiero prawo jazdy kategorii AM uprawnia do kierowania lekkimi quadami do 350 kg.

Uprawnienia AM można uzyskać po ukończeniu 14 roku życia.

Do kierowania quadem zwykłym (ciężkim) potrzebne jest prawo jazdy kategorii B1, które można uzyskać po 16 urodzinach.



**UŻYWAJ
KREMÓW Z
FILTREM**

NOŚ CZAPKĘ

NAWADNIAJ SIĘ



06

**TRZYMAJ SIĘ
BLISKO
RODZICÓW**

**NIGDY SIĘ NIE
ODDALAJ**

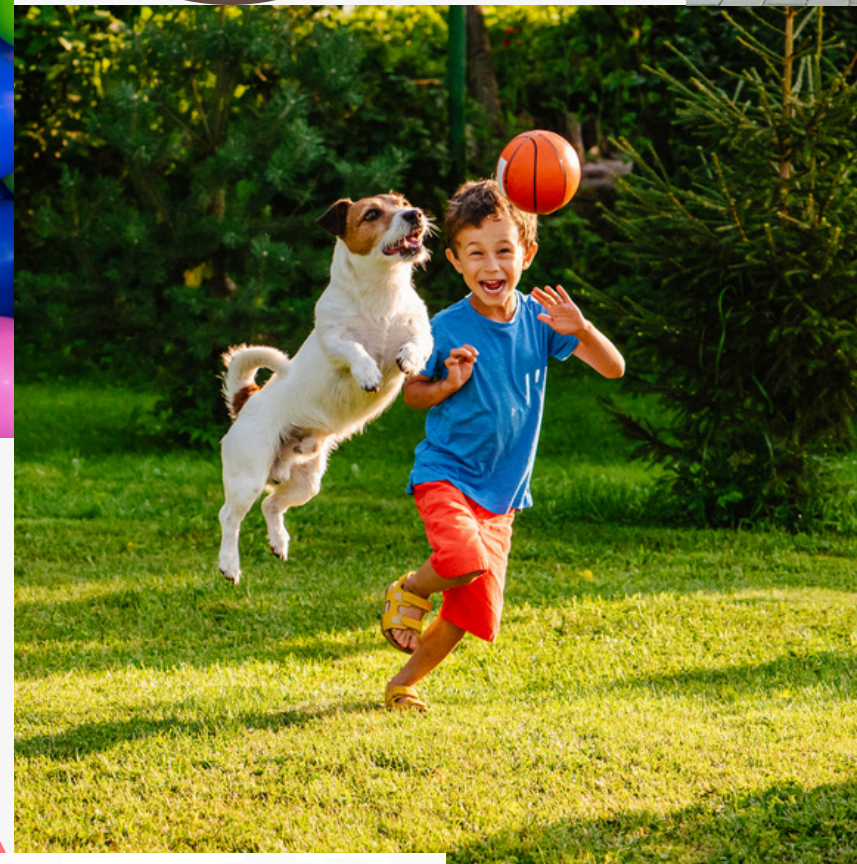
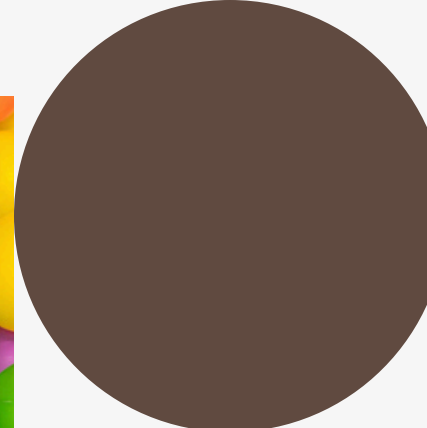


ZAPAMIĘTAJ NUMER ALARMOWY 112



**Jeśli widzisz niebezpieczną sytuację, dzwoń
pod numer alarmowy.**





**BAW SIĘ
DOBRZE I
BEZPIECZNIE!**