



20 KROKÓW BEZPIECZNYCH WAKACJI

BEZPIECZNA KĄPIEL:

1. Korzystaj z miejsc strzeżonych i przestrzegaj regulaminu kąpielisk.
2. Unikaj skoków do wody o nieznanym dnie.
3. Bezwzględnie stosuj się do poleceń ratowników i służb wodnych.
4. Nigdy nie wchodź do wody gdy: przed chwilą spożyłeś posiłek, długo przebywałeś na słońcu.

BEZPIECZNE OPALANIE:

5. Ogranicz korzystanie z promieni słonecznych w godzinach od 10 do 14 – wtedy są one najbardziej szkodliwe dla naszej skóry.
6. Zawsze stosuj kremy ochronne.
7. Rób przerwy w opalaniu.
8. Nie dopuść do odwodnienia organizmu – pij dużo wody.
9. Pamiętaj o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych.

BEZPIECZNIE W GÓRACH I W LESIE:



10. Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych, nie oddalać się od grupy oraz poruszać się wyznaczonym szlakiem.
11. Na każdą wycieczkę zaopatr się w odpowiednie buty i ubranie.
12. Nie rzucaj kamieniami, nie krzycz, nie płosz zwierząt.
13. Chron się przed kleszczami i owadami stosując odpowiednie preparaty.
14. Po wyprawie dokładnie obejrzyj całe ciało i sprawdź czy nie masz kleszcza.

ZDROWIE I HIGIENA:

15. Dbaj o higienę własną i otoczenia.
16. Myj ręce przed każdym posiłkiem.
17. Spożywaj umyte owoce i warzywa.
18. Unikaj picia z jednej butelki i dawania „gryza” swojej kanapki.
19. Właściwie przechowuj żywność.
20. Pamiętaj o regularnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.



WAŻNE TELEFONY:



- 112 - Telefon alarmowy służb ratowniczych.
- 997 - Telefon alarmowy Policji.
- 998 - Telefon alarmowy Straży Pożarnej.
- 999 - Telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego.
- 601 100 100 - Telefon alarmowy WOPR.
- 601 100 300 - Numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR).