



BEZPIECZNE WAKACJE



Nad wodą zachowuj się odpowiedzialnie. Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.

Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku
nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie.

Nie pij alkoholu przed kąpielą! Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.

Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na [Serwis Kąpieliskowy](#)
aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym.

Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę czapką lub kapeluszem,
nie przebywaj na słońcu w samo południe.

Pamiętaj, aby zabezpieczyć skórę kremem z filtrem UV.

Pij dużo wody. Nie przesadzaj z opalaniem, nadmierna ekspozycja na słońce
może skutkować poparzeniami i być groźna dla zdrowia.

Uprawiając sport, podczas jazdy na rowerze lub rolkach, przestrzegaj przepisów
ruchu drogowego, zakładaj odblaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze.
Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.

Zadbaj o higienę osobistą, wysypiaj się, odżywiaj się zdrowo. Podczas spożywania posiłków
pamiętaj o higienie rąk. Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce.
Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności do spożycia.
Odpowiednio przechowuj żywność.

Pamiętaj, że podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu
i innych środków psychoaktywnych, nie pal i nie narażaj osób w otoczeniu na dym tytoniowy.
Przebywając w klubie zawsze obserwuj swoją szklanekę lub kieliszek. Bądź czujny - uważaj
na substancje psychoaktywne - ich skład i działanie nigdy nie są pewne.
Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzenia - nie wahaj się,
reaguj zawiadamiając odpowiednie służby!

Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją
będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat
uzyskasz na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji i Nauki
lub Kuratorium Oświaty.

Planując podróż zagraniczną sprawdź, jakie są aktualne zasady
bezpieczeństwa i jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane
w krajach, do których się wybierasz.

Niezbędne informacje na temat szczepień dla podróżujących
uzyskasz wchodząc na stronę internetową
Głównego Inspektoratu Sanitarnego
lub kontaktując się
z lekarzem medycyny podróży.

**REAGUJ! W NIEPRZEWIDZIANYCH I STRESUJĄCYCH SYTUACJACH,
NIE LICZ NA SWOJĄ PAMIĘĆ. ZAPISZ W TELEFONIE
PODSTAWOWE NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH:**

**999 – Pogotowie Ratunkowe,
998 – Straż Pożarna,
997 – Policja,
986 – Straż Miejska,
112 – numer alarmowy**

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, jeśli ktoś swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym!

