BEZPIECZNE WAKACJE ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

o Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk

o Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie

o Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu

o Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc

WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

o Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody

o Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy

o Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje

o Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy

o Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi

o Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

BEZPIECZNE OPALANIE

o Nie przebywaj zbyt długo na słońcu

o Stosuj kremy z filtrami ochronnymi

o Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne

o Pij dużo wody niegazowanej

o Pamiętaj! Słonce opala cię również gdy jesteś w wodzie

AKTYWNY WYPOCZYNEK

o Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce

o Przestrzegaj przepisów drogowych

o Bądź widoczny na drodze – miej odblaski

o Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych

DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

o Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie

o Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych

o Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń

o Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz

o Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach

o Myj ręce przed każdym posiłkiem

o Jedz zdrowo

Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia.

Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi.

Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych.

Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta.