# Bezpieczne wakacje

## Zasady bezpiecznej kąpieli

* Nie kąp się w miejscach niedozwolonych - korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
* Nigdy nie skacz do wody
* Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
* Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego
* Nie rob hałasu - ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania a pomoc
* Nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr • Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy

## Bezpieczne opalanie

* Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00
* Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
* Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
* Pamiętaj o piciu wody

## Wycieczka w góry

* Przed wyjściem w góry sprawdź prognozy pogody
* Zaopatrz się w apteczkę
* Zabierz telefon z dobrze naładowaną baterią
* Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
* Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
* Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi.
* Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne

## Aktywny wypoczynek

* Zawsze zakładaj kask, gdy jeździsz n rowerze, rolkach czy deskorolce
* Przestrzegaj przepisów drogowych
* Bądź widoczny na drodze - noś odblaski
* Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek - nie uprawiaj sportu w miejscach - niedozwolonych

## Dbaj o zdrowie i higienę

* Maseczką zasłaniaj usta i nos w zamkniętych miejscach publicznych
* Zachowaj bezpieczną odległość od innych min. 1,5 m
* Unikaj dużych skupisk ludzkich
* Często myj race - minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (60%)
* Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu - zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia
* Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
* Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
* Odżywiaj się zdrowo

## Bądź ostrożny!

* Nie sięgaj po środki psychoaktywne - alkohol, dopalacze, narkotyki - to tytko złudzenie dobrej zabawy
* Nie pij napojów energetycznych - mają one negatywny wpływ na zdrowie
* Pamiętaj, że e-papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnienia od nikotyny
* Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne

## Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko mile wspomnienia!

* Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
* Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
* Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta

**Numer alarmowy 112**

Organizator: Wojewoda Śląski