



przedstawia

# Patent na BEZPIECZNE WAKACJE



## Zasady bezpieczeństwa nad wodą

- 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 rób hałasu - ratownik nie może usłyszeć czyjeś wołania o pomoc,
- nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr,
- zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy.



## Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia

- zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi,
- nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych,
- uważaj na dzikie i niebezpieczne zwierzęta.



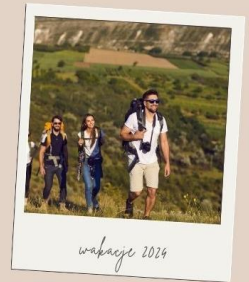
## Zasady bezpiecznego opalania

- 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 picciu wody.



## Bezpieczeństwo w górach

- przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody,
- zaopatr 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.



## Użytkom powiedz "NIE"

- nie sięgaj po środki psychoaktywne - alkohol, dopalacze, narkotyki - to tylko 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.



## Dbaj o zdrowie i higienę

- często myj ręce - minimum 30 sekund, wodą z mydłem,
- 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.



## Wyloguj się z wirtualnego świata

- ogranicz czas spędzany z telefonem lub przed komputerem,
- spędź czas z przyjaciółmi i rodziną,
- rozwijaj swoje zainteresowania,
- uprawiaj sport,
- bądź aktywny.



## Aktywny wypoczynek

- zawsze zakładaj kask, gdy jedziesz na rowerze, rolnkach czy deskorolce,
- przestrzegaj przepisów drogowych,
- bądź widoczny na drodze - noś odblaski,
- bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek - nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych.

