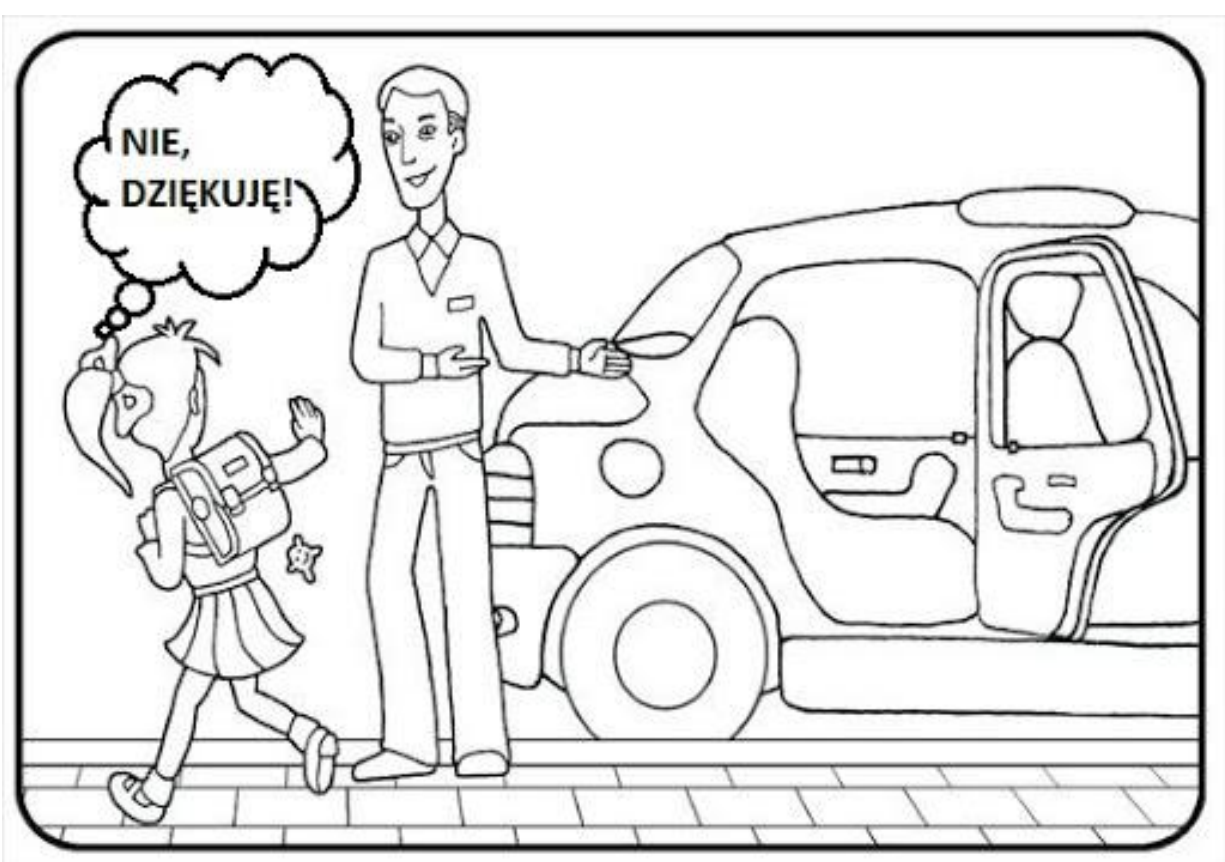
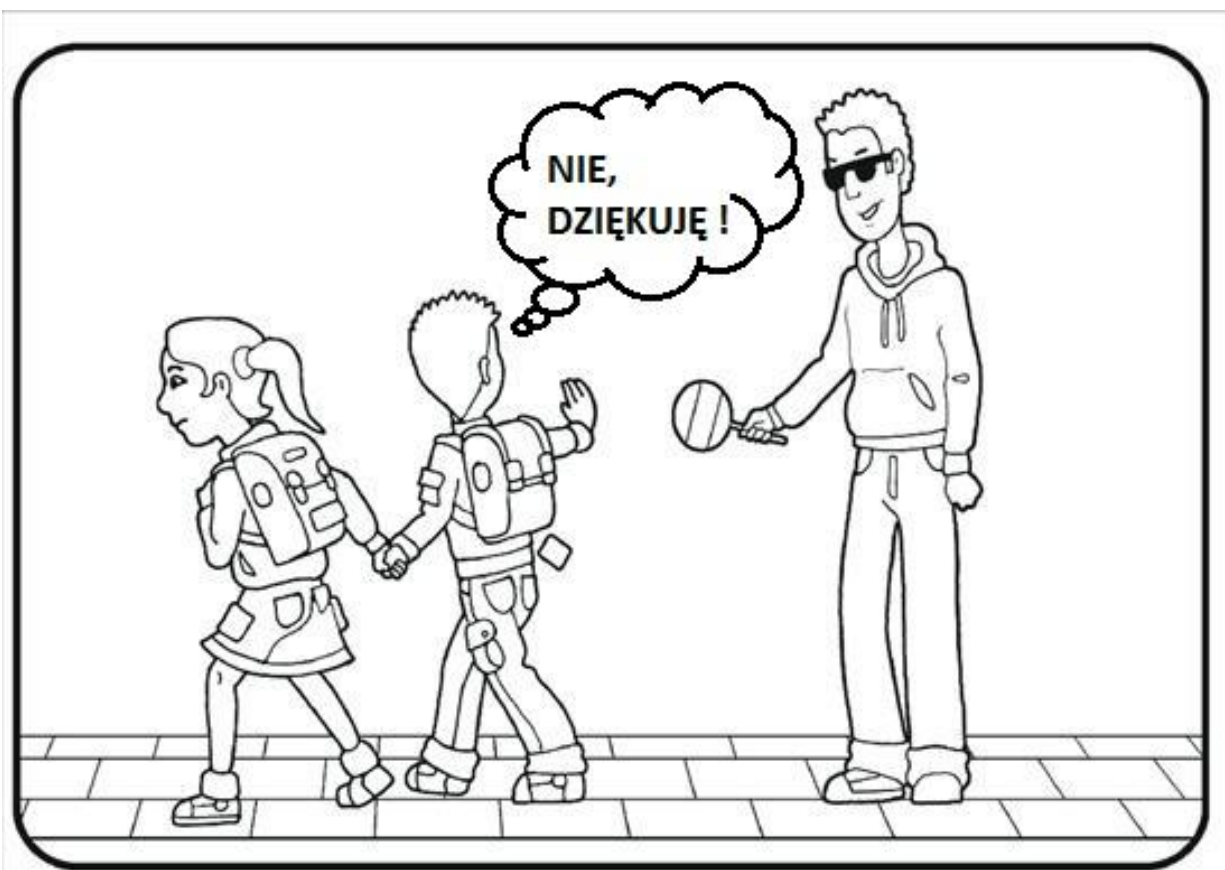


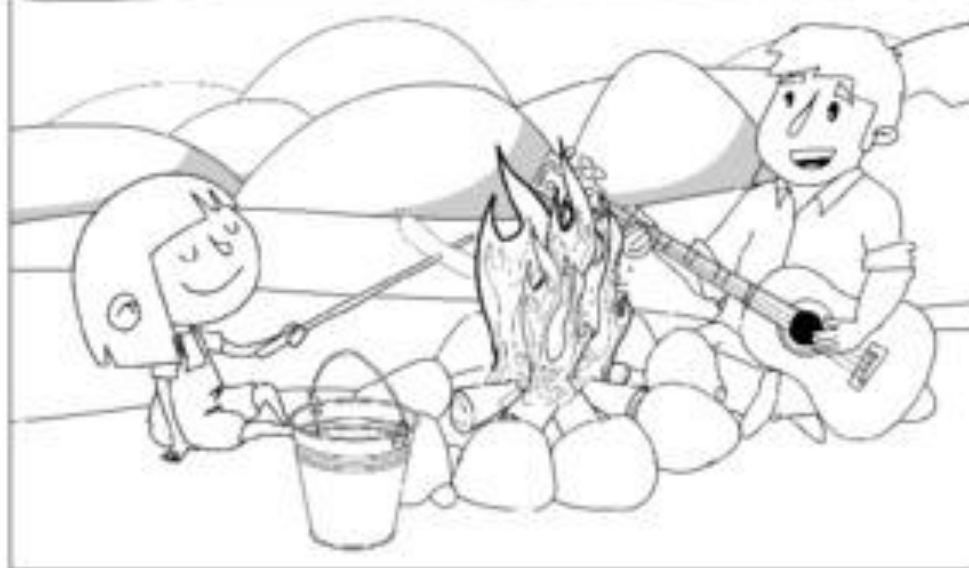
WAKAGJE







Ognisko możemy rozpalać tylko pod opieką dorosłych
i w odpowiednich miejscach.
Zawsze pamiętamy o dokładnym wygaszeniu ognia.



WAKACYJNE RADY



Głowa nie jest od parady
i służyć ci musi dalej.
Dbaj więc o nią i osłaniaj,
Kiedy słońce pali.



Gdy huczą grzmoty,
szumi ulewa,
nie chroń się nigdy
pod wysokie drzewa.



Coś tam pełźnie w trawie.
Wąż? A może żmija?
I węża, i żmiję
z daleka omijaj.



8 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI



**ZAPAMIĘTAJ
NUMERY ALARMOWE**



**UŻYWAJ FILTRÓW
DO OPALANIA**



**KĄP SIĘ TYLKO
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



**NIE ROZPALAJ
OGNISKA W LESIE**



**NIE BAW SIĘ
W POBLIZU JEZDNI**



**PRZECHÓDZ PRZEZ
JEZDNIĘ NA ZIELONYM**



**NIE JEDZ SŁODYCZY
OD NIEZNAJOYCH**



**PRZY BRZYDKIEJ POGODZIE
NIE WYCHÓDZ W GÓRY**

TELEFONY ALARMOWE



← 997



← 998



← 999



↑ 112

6 zasad bezpiecznego korzystania z basenu



Zawsze bądź w pobliżu, gdy Twoje dziecko korzysta z basenu.

Nie pozostawiaj dziecka samego w miejscu, gdzie znajduje się basen, gdyż może wejść do niego bez Twojej wiedzy.



Pamiętaj o kamizelce, rękawkach lub kółku do pływania dla dziecka, które nie potrafi pływać.

Nie pozwalaj na kąpiel, gdy pompa jest podłączona do źródła zasilania i filtruje wodę.



Kiedy basen nie jest używany włóż drabinę do środka zbiornika i przykryj go pokrowcem.



Pilnuj, aby dziecko nie wkładało rącek do skimera z chemią lub dotykało pompy basenowej.

BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkami z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
 - ◆ pij dużo płynów



- ◆ po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

KIEDY **NIE NALEŻY** WCHODZIĆ DO WODY

- ◆ gdy wywieszona jest czerwona flaga
- ◆ gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz
- ◆ gdy jest ci zimno
- ◆ po dłuższym przebywaniu na słońcu
- ◆ po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteś głodny
- ◆ kiedy woda ma temperaturę poniżej 14°C
- ◆ po zmroku, późnym wieczorem
- ◆ gdy nadchodzi burza
- ◆ gdy fala przekracza 70 cm
- ◆ gdy występują silne prądy



PAMIĘTAJ !!!

Wywieszona na maszcie **czerwona flaga**, oznacza bezwzględny zakaz kąpieli



Pamiętaj o odpowiednim obuwiu w górach!



„Wędrówka w góry to nie spacer do parku. Załóż odpowiednie obuwie i ubierz się właściwie do pory roku. Zabierz ze sobą plecak i zapakuj do niego ciepłą bluzę oraz kurtkę przeciwdeszczową. W górach pogoda jest zmienna” – dodaje Pies Barry.



Pamiętaj o kapoku!



„Gdy wsiadasz na łódkę czy rowerek wodny, koniecznie załóż na siebie kapok. Zapewni Ci on bezpieczeństwo, gdy wpadniesz do wody” - informuje Delfin Finek.



Rozpalaj ognisko w miejscach dozwolonych!



„Piknik w lesie? Dobry pomysł! Pamiętaj tylko, aby ognisko roz-
palać w miejscach do tego przeznaczonych” – przestrzega stra-
żak Słonik Florek.

Jeżdżąc na rowerze, hulajnodze, deskorolce, rolkach
czy wrotkach pamiętamy o włożeniu kasku i odbłaskach.



