

A close-up photograph of numerous small, bright yellow flowers with a textured, daisy-like appearance. The flowers are set against a dark, blurred background, with some green foliage visible. A soft, warm light source in the upper left corner creates a lens flare effect, adding a dreamy, summery atmosphere to the image.

# BEZPIECZNE WAKACJE

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

# Wakacje

Wakacje to okres, kiedy można znaleźć czas na zabawę, odpoczynek i relaks. Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką. Jest to czas spotkań z przyjaciółmi i wyjazdów np. w góry, nad morze, nad jezioro, na wieś, do rodziny. Piękna pogoda za oknem sprawia, że nikt nie ma zamiaru siedzieć w domu. Jednak w tym czasie odpoczynku powinniśmy szczególnie zadbać też o swoje bezpieczeństwo.



# Wychodząc z domu



Dokładnie zamknij drzwi i okna.



Poinformuj osobę dorosłą gdzie i z kim wychodzisz oraz kiedy wrócisz.



Ubierz się adekwatnie do pogody.



Nie podchodź do nieznanych Ci osób.



Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię.



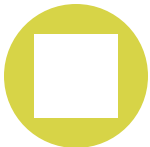
Nie bierz słodyczy ani prezentów od obcych.



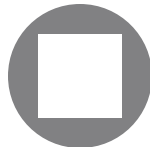
Do zabawy wybieraj miejsca oddalone od jezdni.



Noś ze sobą numer telefonu do rodziców - gdyby ktoś Cię zaczepiał poinformuj ich o tym.



Bądź rozsądny/rozsądna i powiedz "NIE" gdy nie zgadzasz się na propozycje znajomych.



Dbaj o środowisko naturalne.

# *Będąc w domu*

Gdy ktoś zapuka do drzwi,  
wyjrzyj przez okno lub  
spójrz przez wizjer w  
drzwiach. Jeżeli jest to  
osoba, której nie znasz: nie  
otwieraj drzwi!

W swoich zabawach  
wstrzegaj się: gazu, prądu  
elektrycznego, ognia,  
wody, ostrych  
przedmiotów, lekarstw.

# *Wakacje w górach*

Dostosuj swój ubiór i obuwie do panujących warunków. Pamiętaj, że pogoda może się zmienić, więc lepiej wziąć ze sobą kilka dodatkowych elementów.

Nie zapomnij o nakryciu głowy, okularach przeciwsłonecznych.

Spakuj do plecaka mapę, przewodnik turystyczny, prowiant, podręczną apteczkę, latarkę i zapałki

Zaplanuj swoją trasę. Dobierz ją w oparciu o własne możliwości, kondycję, stan zdrowia wiek i warunki atmosferyczne.

Najlepiej wyrusz wczesnym rankiem – pogoda psuje się zwykle wczesnym południem.

Przed wyjściem w góry, poinformuj innych, gdzie się wybierasz, jakim szlakiem i o jakiej porze planujesz wrócić.

Słuchaj prognoz pogodowych w radiu bądź telewizji.



**601 100 300**  
*numer  
alarmowy  
w górach*



**ZAWSZE PAMIĘTAJ O NAŁADOWANEJ  
KOMÓRCE Z NUMEREM GOPR**

---

# Szlaki – znaczenie kolorów



Jest to główny i najważniejszy szlak na danym obszarze. Najbardziej wartościowy z punktu turystycznego, przebiega przez najciekawsze krajobrazowo i przyrodniczo miejsca danego regionu, np. Główny Szlak Sudecki, Główny Szlak Beskidzki, Główny Szlak Świętokrzyski



Trasa dalekobieżna



Krótki szlak łącznikowy, czasami też dojściowy



Szlak doprowadzający do charakterystycznych miejsc



Krótki szlak dojściowy

***Podczas górskich wycieczek  
nie schodź ze szlaku!***

# *Wakacje nad wodą*

- Kąp się tylko i wyłącznie w dozwolonych miejscach – pod opieką dorosłych.
- Jeśli miejsca strzeże ratownik – stosuj się do jego poleceń.
- Nie skacz do wody w miejscach, gdzie nie znasz dna.
- Zabierz ze sobą krem z filtrem UV, aby uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i coś do jedzenia.
- Nie kąp się przy mostach, zaporach, portach itp., ani w brudnej wodzie.
- Nie wchodź do wody podczas burzy, deszczu, mgły.
- Jeśli długo przebywałeś/aś na słońcu - poczekaj chwilę w cieniu, aby uniknąć szoku termicznego.
- Wybierając się na kajaki, łódki, rowery wodne, zakładaj kapok.
- Nie pływaj wieczorem i po zmroku.



NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ

601 100 100 ORAZ 984

**ZAWSZE PAMIĘTAJ O NAŁADOWANEJ  
KOMÓRCE Z NUMEREM WOPR**

---

# *Spacer do lasu lub na łąkę*



Nie dokarmiaj dzikich zwierząt.



Nie rozpalaj ogniska w lesie.



Jeśli zauważysz pożar - dzwoń po straż pożarną - nie podchodź do ognia!



Nie hałasuj w lesie.



Stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.



Po powrocie do domu dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.



Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.



NIE PODRÓŻUJ SAM.



ZAŁÓŻ KASK.



SYGNALIZUJ RĘKĄ  
KIERUNEK, W KTÓRYM  
CHCESZ JECHAĆ.



ZWALNIAJ NA  
KRĘTYCH DROGACH.



NIE SŁUCHAJ MUZYKI –  
SKUP SIĘ NA RUCHU  
DROGOWYM.

# *Wyprowa rowerowa*

# *Numery alarmowe*



112 - ogólny  
numer ratunkowy



999 – pogotowie  
ratunkowe



998 - straż  
pożarna



997 – policja

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej **1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

# O TYM TEŻ PAMIĘTAJ!



**PAMIĘTAJ: PEWNOŚĆ SIEBIE I LEKKOMYŚLNOŚĆ NIE  
WRÓŻĄ NIC DOBREGO!**

---