



10 zasad bezpiecznych wakacji 2025

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane

Na wakacjach, podobnie jak na co dzień, zachowuj umiar i rozsądek we wszystkim, co robisz. To nadrzędna zasada bezpieczeństwa. Przedstawione niżej zasady wskazują, jak zachowywać się w konkretnych sytuacjach.

1. Chroń się przed słońcem

Przebywając na słońcu, narażasz się na szkodliwe promieniowanie UV. Przyczynia się ono np. do nowotworów skóry albo udaru. Dlatego zachowuj ostrożność nie tylko na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek czy na placu zabaw. Używaj kremu z filtrem UV – 50+. Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark. Chroń oczy okularami z filtrem UV. Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona. Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.

2. Nawadniaj się

Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a podczas upałów nawet do 3,5 litra. Na wycieczki lub plażę obowiązkowo zabieraj ze sobą wodę mineralną, żeby uniknąć odwodnienia.

3. Uważaj nad wodą

Kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz. Zorientuj się, gdzie jest stanowisko ratownika oraz punkt

pierwszej pomocy. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku. Nie skacz, ani nie nurkuj w niezbadanych wodach. Na łódce czy kajaku zawsze miej na sobie zapiętą kamizelkę ratunkową. Jeśli masz pod opieką jakieś osoby, np. dziecko, czujnie je obserwuj.

4. Przygotuj się do wędrówek

Na wędrówkę zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież – pogoda lubi się zmieniać, zwłaszcza w górach. Zaopatrz się w elementy odblaskowe, żeby po zmierzchu dobrze widzieli Cię kierowcy. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach – po wyznaczonych szlakach. Przed wyjściem poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz. Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową – załóż kask. Klapki przydatne będą na plaży, chroniąc stopy przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła. Na wycieczkę do lasu załóż wysokie, wygodne buty, żeby zabezpieczyć się przed ukąszeniem żmii zygzakowatej.

5. Na terenach zielonych chroń się przed kleszczami i owadami

Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Dlatego na spacer po łąkach, w parku lub lesie zakładaj spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów – środków odstraszających. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Odpowiedni strój i repelenty przydadzą się także, gdy napotkasz owady: gzy, meszki lub komary. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

6. Zwracaj uwagę na to, co jesz

Latem żywność łatwo się psuje – z powodu wyższej temperatury, kiepskiego przechowywania czy jedzenia w przygodnych miejscach. Spożycie zepsutej żywności najczęściej prowadzi do zatrucia. Dlatego przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia. Pamiętaj także o myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie. Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.

7. Zabierz na wyjazd apteczkę pierwszej pomocy

Warto zaopatrzyć się w materiały oraz środki pierwszej pomocy. Przydadzą się one w nagłych przypadkach zachorowania lub urazu, które mogą wystąpić w trakcie podróży. Jeśli przyjmujesz na stałe leki, nie zapomnij zabrać ich ze sobą.

8. Naucz się podstaw ratowania życia lub przypomnij je sobie

Szybka i prawidłowa reakcja może uratować czyjeś życie. Dlatego warto umieć resuscytację krążeniowo-oddechową. Wiedzieć, jak i kiedy ułożyć ciało w bezpiecznej pozycji. Co zrobić w przypadku omdlenia, krwotoku, zatrucia, oparzenia, porażenia prądem, zachłyśnięcia, skaleczenia czy zwichnięcia lub złamania kończyny.

9. Pamiętaj o numerach alarmowych

W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Dlatego zapisz numer alarmowy **112** w telefonie albo na kartce, którą cały czas będziesz przy sobie nosić. Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc. Poinformuj dyspozytora, w jakim stanie jest osoba poszkodowana i gdzie się znajduje.

10. Za granicę zabierz ze sobą kartę EKUZ

Jeśli planujesz urlop w Europie i jeszcze nie masz Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), złóż wniosek o nią. Dzięki EKUZ w razie nagłej choroby będziesz mógł skorzystać z leczenia. (więcej informacji o EKUZ <https://pacjent.gov.pl/ekuz>)

Jeśli na wakacjach będziesz potrzebować wizyty u lekarza, udaj się do najbliższej placówki. Skorzystaj z wyszukiwarki, by ją znaleźć. Otwórz wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ. (<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ>) Wybierz województwo. Możesz też wybrać powiat i miejscowość. Naciśnij przycisk „szukaj”. Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teled adresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki.

**Pamiętajmy o zdrowym rozsądku i baczności
podczas wakacyjnych przygód. Życzę Wam
niezapomnianych i bezpiecznych wakacji! Troszczmy
się o siebie nawzajem i bawmy się bezpiecznie! Do
zobaczenia po wakacjach!**