



**Kliknij w leżak**



# BEZPIECZNE WAKACJE

*o czym musisz pamiętać?*



Przed nami **wakacje** - czas **słońca**,  
**wypoczynku** i **pięknych wspomnień**




Pamiętać jednak należy  
o zasadach bezpieczeństwa.




# OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.


**Używaj  
filtrów  
do opalania.**

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.

**Chroń głowę przed  
słońcem. Noś  
czapki z daszkiem,  
kapelusze.**

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.

**Staraj się  
odpoczywać  
w cieniu.**

A stylized sun icon with a yellow circular center and several yellow rays of varying lengths radiating outwards.

**W upalny dzień  
pij dużo wody.**

# WAKACJE W MIEŚCIE

Nie baw się przy jezdni.  
Znajdź miejsce do zabawy  
z daleka od ruchu  
samochodów.



Pamiętaj o zasadach  
bezpiecznego poruszania się po  
drodze - przechodź na pasach,  
na zielonym świetle, upewnij  
się, że nic nie jedzie.



Nie poruszaj się po mieście  
wpatrzony w telefon  
komórkowy. Obserwuj, co  
dzieje się wokół.

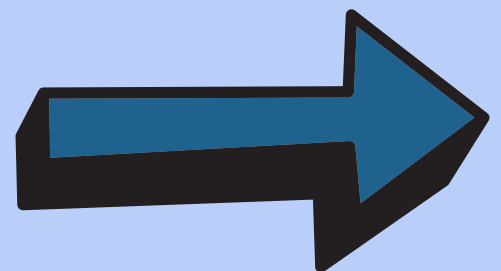


# NA ROWERZE

Przemierzając się w przestrzeni publicznej jesteś uczestnikiem ruchu. Obowiązujące przepisy regulują prawa i obowiązki użytkowników dróg, chodników oraz ścieżek rowerowych. Warto je znać i stosować.



Wyposażenie - im bardziej zadbamy o nasze bezpieczeństwo, tym mniejsze będzie ryzyko trwałego uszczerbku na zdrowiu:



# RĘKAWICZKI

komfort jazdy, wygoda,  
minimalizowanie ewentualnych otarć  
podczas upadku



# OKULARY OCHRONNE

- muszki i inne drobne żyjątka lubią wpadać do oka,
- słońce i promieniowanie słoneczne potrafią trwale uszkodzić nasz wzrok,
- zabezpieczenie przed drobnymi kamyczkami, wypadającymi spod kół,
- komfort podczas dłuższych podróży.



# KASK

- chroni głowę podczas upadku,
- ważne, by miał atest (znak CE).



# ŚWIATŁO ODBLASKOWE

# DZWONEK



# HAMULEC

# ŚWIATŁA POZYCYJNE



*Wybieraj trasy dostosowane do swoich możliwości fizycznych i umiejętności*



**Posiadany sprzęt nawet najlepszej klasy nie uchroni przed błędami spowodowanymi brawurą.**

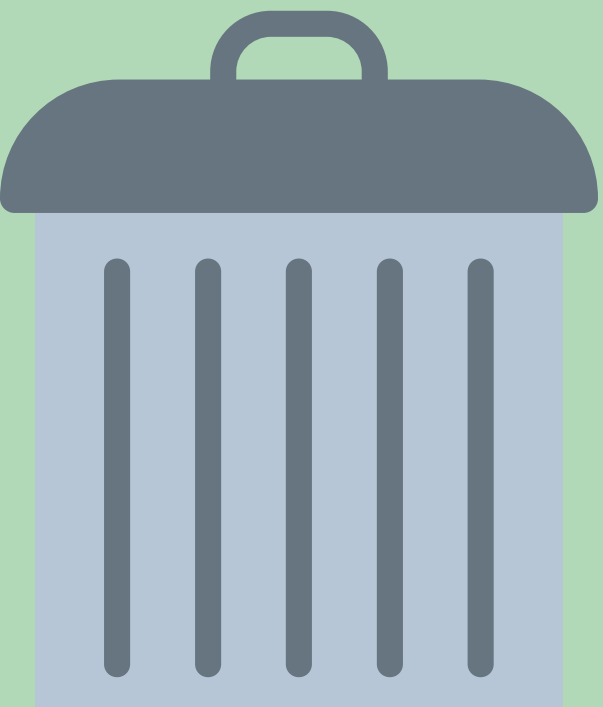
*Na rolkach i hulajnodze również pamiętaj o kasku. Mogą się przydać ochraniacze na kolana, łokcie i nadgarstki.*





# Wakacje na łonie natury

Nie śmieć – w lesie,  
nad jeziorem,  
w mieście.  
Gdziekolwiek jesteś  
posprzątaj po sobie.



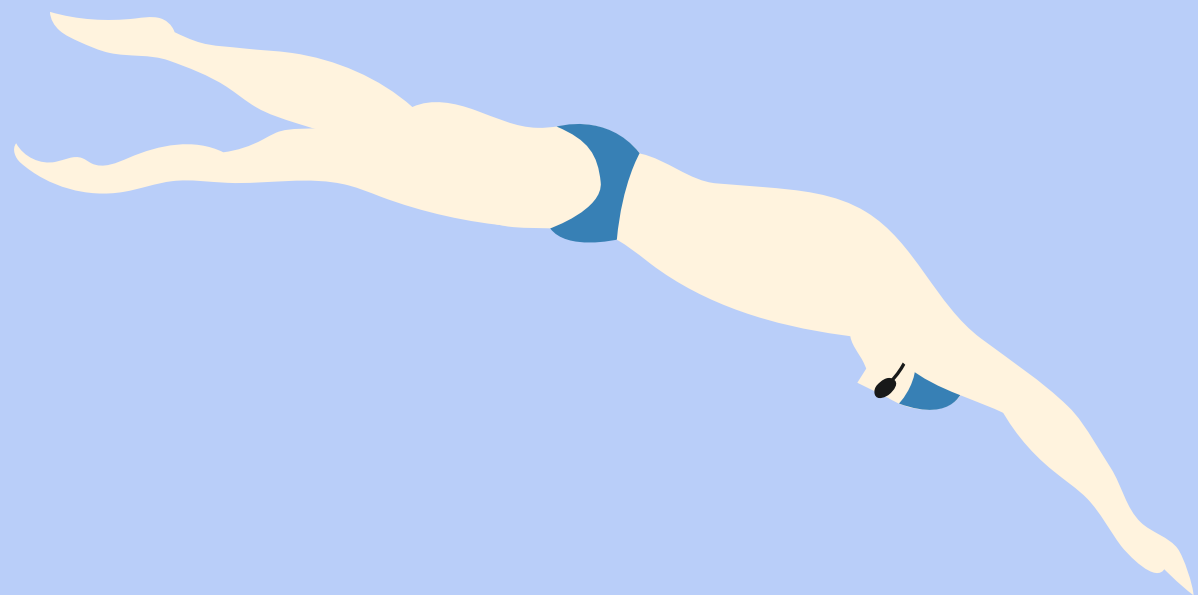
Nie rozpalaj  
ogniska w lesie. W  
okresie suszy może  
to doprowadzić do  
pożaru.

Chroń się przed  
kleszczami – w  
lesie lub na łące  
warto mieć długie  
spodnie i wysokie  
buty. Poproś  
rodziców o  
spryskanie  
preparatem  
chroniącym.



# Nad wodą

Kąp się w miejscach tylko do tego wyznaczonych, pod opieką dorosłych.



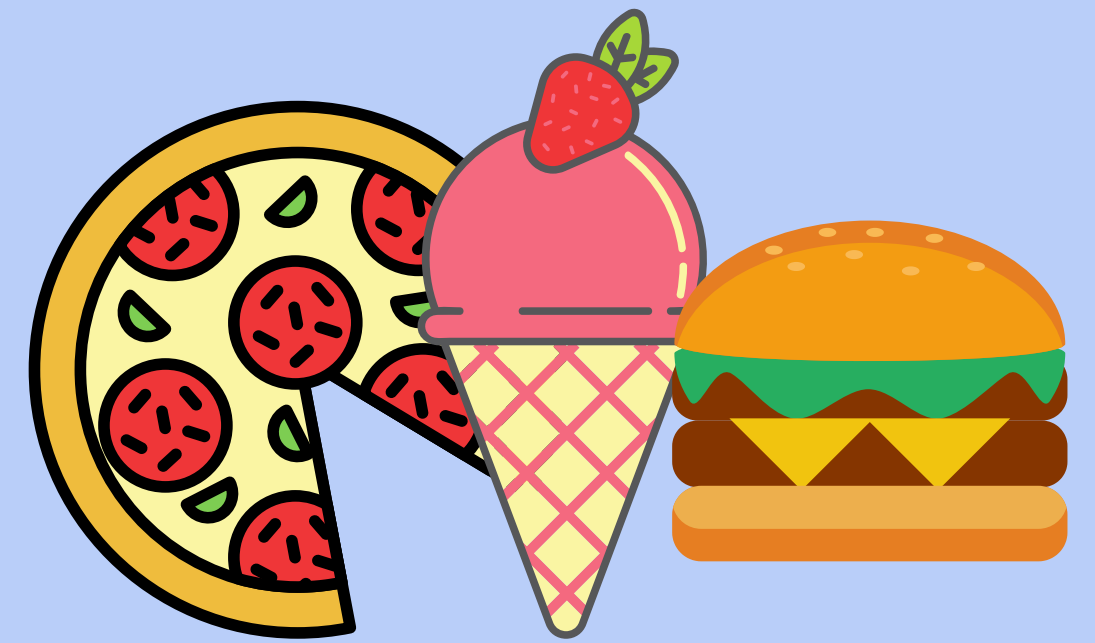
Do wody wchodź powoli i ostrożnie. Nie pływaj podczas burzy.

Nie skacz na główkę nie znając dna - może to skończyć się tragedią.

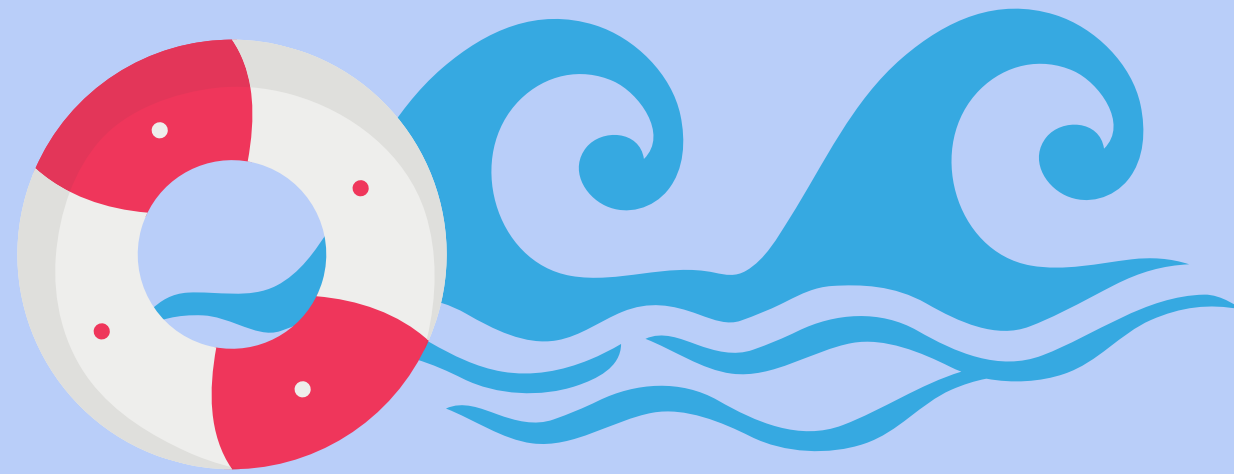




Zawsze słuchaj poleceń  
ratownika.



Nie pływaj po  
posiłku.



Po pomostach chodź ostrożnie – często są one  
mokre i łatwo można się poślizgnąć.

Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką,  
pamiętaj zawsze o założeniu kamizelki ratunkowej.



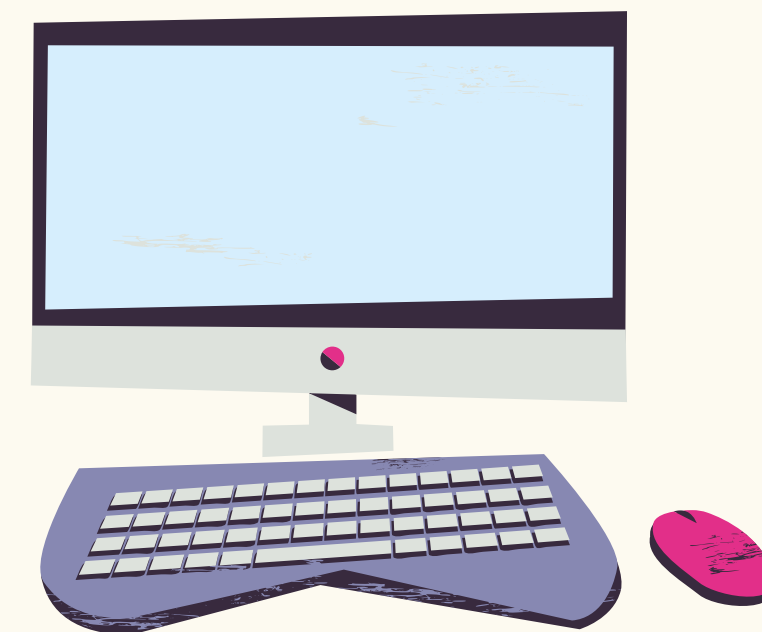
# W domu



Jeśli jesteś sam w domu,  
nie otwieraj drzwi osobom  
nieznajomym.

Poinformuj opiekunów,  
gdzie dokładnie idziesz i o  
której godzinie wrócisz.

Nie spędzaj zbyt dużej  
ilości czasu przed  
telewizorem,  
komputerem, tabletem,  
telefonem.

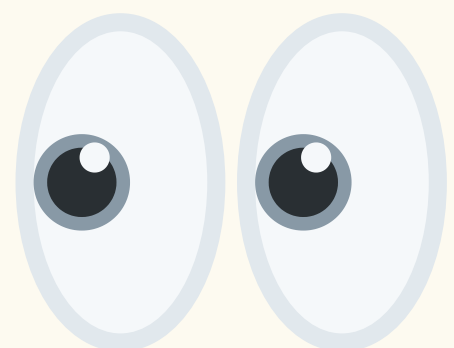


Zbyt długie korzystanie z  
urządzeń elektronicznych  
nie jest zdrowe dla Twoich  
oczu.



Pamiętaj o  
bezpiecznym  
posługiwaniu się  
urządzeniami  
elektrycznymi.

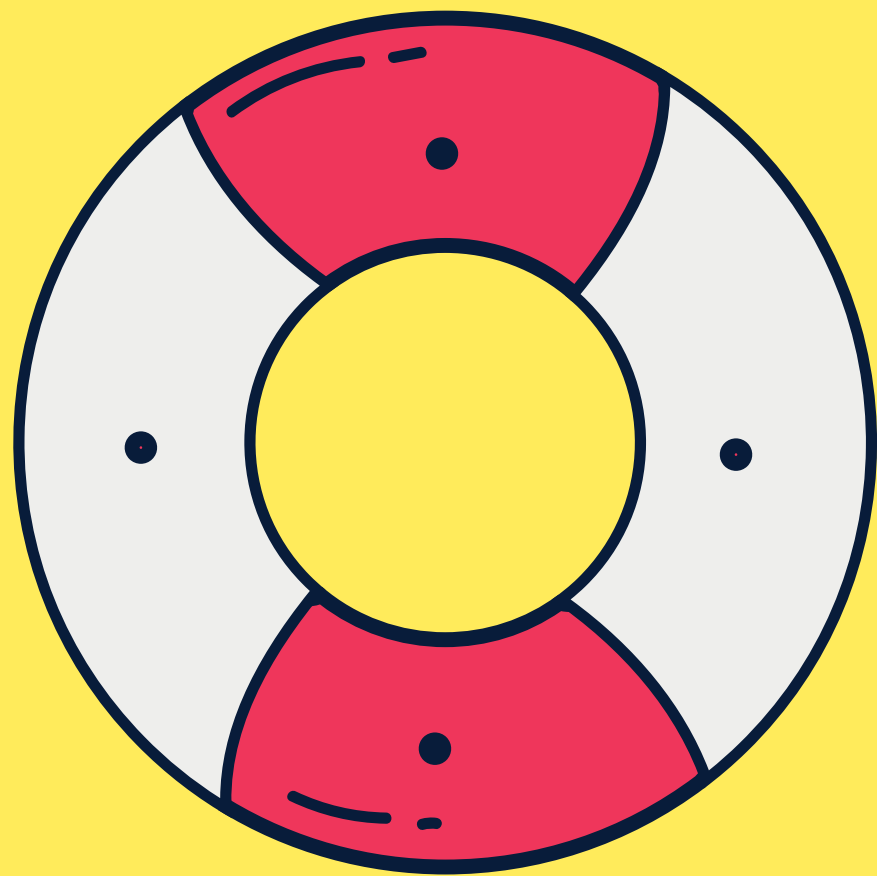
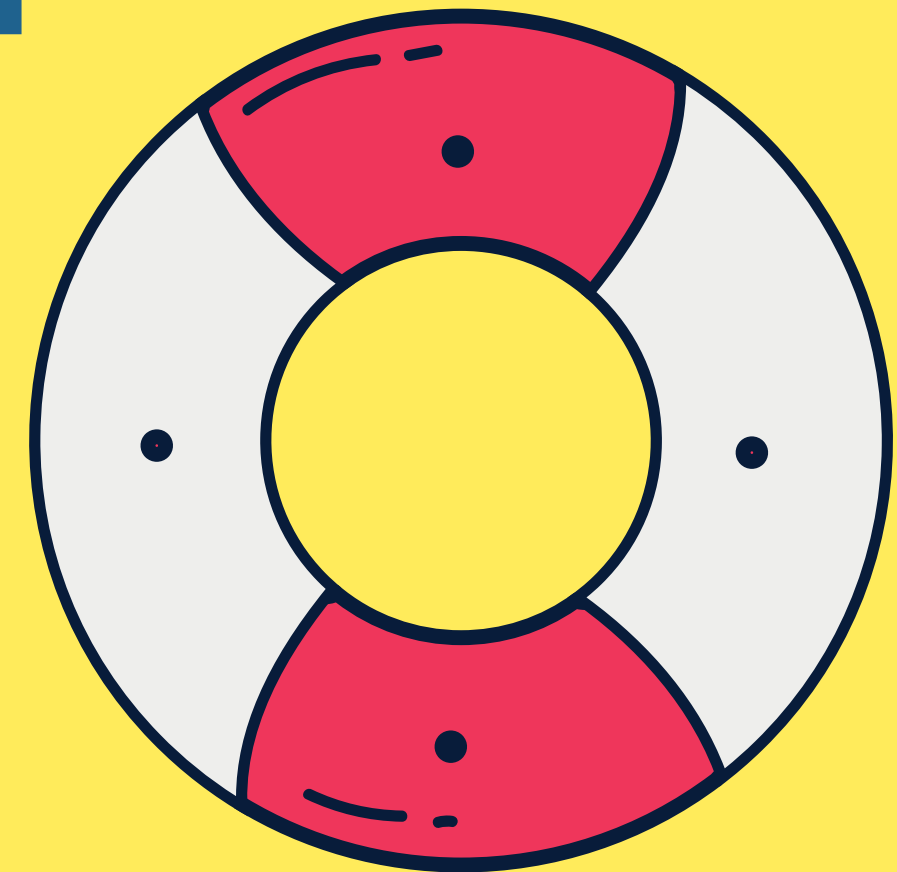
W czasie korzystania z Internetu  
pamiętaj, że nie każdy nowo  
poznany kolega ma zawsze  
dobre zamiary w stosunku do  
Ciebie.





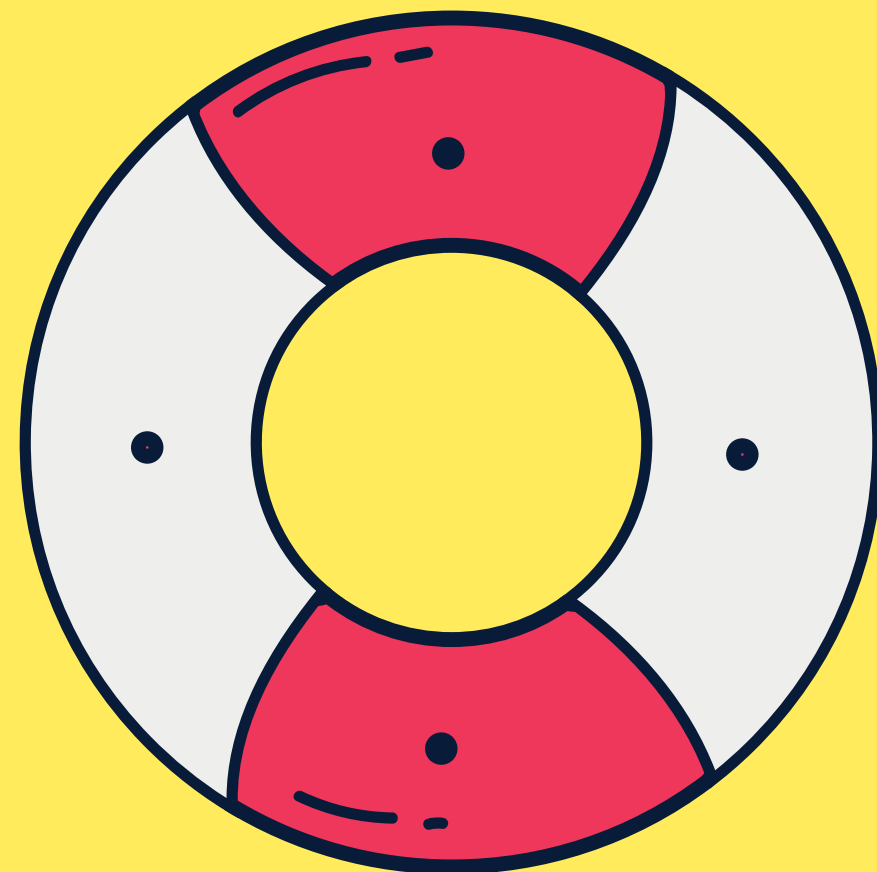
# PAMIĘTAJ O NUMERACH ALARMOWYCH

112

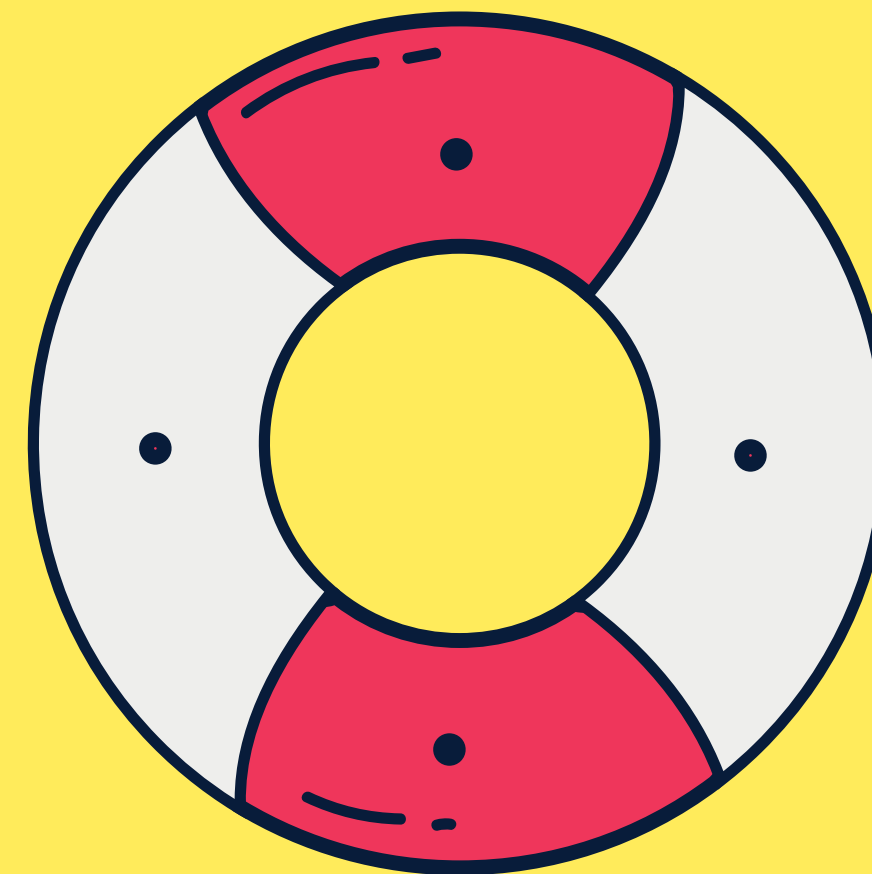


997

998



999





**Baw się dobrze**

**i uważaj na siebie!**

