BEZPIECZNE WAKACJE TO:

1. B e z p i e c z e ń s t w o n a d w o d ą

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych
- nie wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu
- nie skacz do wody w miejscach nieznanych
- postępuj zgodnie z regulaminem kąpieliska
- korzystaj ze sprzętu pływającego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

ZAPAMI ĘTAJ ! ! !

W przypadku zagrożenia wołaj o pomoc lub wezwij ją telefonicznie (numery: 999 i 112).



N I E Z B L I ŻAJ S I Ę do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia – nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną.

Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA!

2. B e z p i e c z n e o p a l a n i e

- nie wystawiaj się na działanie promieni słonecznych w godzinach ich największego operowania
- nie zapominaj o nakryciu głowy – brak nakrycia może stać się przyczyną udaru
- używaj okularów słonecznych posiadających odpowiednie filtry
- stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- pij duże ilości niegazowanej wody



ZAPAMI ĘTAJ !!!

Słońce opala również, gdy jesteś w wodzie lub przebywasz w cieniu.