



BEZPIECZNE WAKACJE TO:

1. Bezpieczeństwo nad wodą

- kąpać się tylko w miejscach strzeżonych
- nie wchodzić do wody po silnym nasłonecznieniu
- nie skakać do wody w miejscach nieznanach
- postępować zgodnie z regulaminem kąpieliska
- korzystać ze sprzętu pływającego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

ZAPAMIĘTAJ !!!

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



NIE ZBLIŻAJ SIĘ 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. Bezpieczne opalanie

- 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



ZAPAMIĘTAJ !!!

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