

# ZAPAMIĘTAJ !

- ✚ **Chroń głowę** przed słońcem .
- ✚ **Używaj kremów** ochronnych z filtrem .
- ✚ Pływaj w miejscach do tego dozwolonych i tylko **pod opieką** dorosłych.
- ✚ Gdy jedziesz autem zawsze **zapinaj pasy** bezpieczeństwa.
- ✚ W gorące dni **pij dużo wody**.
- ✚ W górach spaceruj **po wyznaczonych trasach**.
- ✚ **Nie śmieć**.
- ✚ **Nie rozpalaj** ogniska w lesie.
- ✚ **Nie rozmawiaj** z nieznajomymi
- ✚ Podczas wycieczek rowerowych **załóż kask**.



# *Pamiętaj!*

Nad zapewnieniem bezpieczeństwa Tobie i Twojej rodzinie czuwa wiele instytucji do których możesz zwrócić się z prośbą o pomoc.

Kiedy grozi Ci niebezpieczeństwo lub dzieje się coś złego **WYBIERZ:**

**112** LUB :

Policja - **997**

Straż Pożarna- **998**

Pogotowie Ratunkowe-**999**





# DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO NA WAKACJACH

## Na ulicy:

- Zakładaj kask i odblaski i bądź widoczny na drodze
- Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego

## W lesie i w górach:

- Gdy idziesz na wycieczkę zabierz ze sobą apteczkę i telefon
- Zabierz ciepłe ubrania i napoje
- Nie schodź z wyznaczonego szlaku
- Uważaj na kleszcze i owady

## Na podwórku:

- Nie przebywaj za długo na słońcu
- Noś nakrycie głowy
- Pij wodę niegazowaną

## Nad wodą:

- Nigdy nie skacz do wody
- Nie wchodź do wody gdy jesteś rozgrzany
- Korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych

## Przed komputerem:

- Ograniczaj czas przed komputerem
- Korzystaj tylko z bezpiecznych stron
- Nie ufaj wszystkim w Internecie

