

Akcja informacyjno-edukacyjna

www.msport.gov.pl/turystyka



PAMIĘTAJ!

kąp się tylko
w miejscach
strzeżonych.



Stosuj się do regulaminów
kąpielisk i poleceń
ratowników wodnych.

BEZPIECZNA WODA



Nie zakłócaj wypoczynku
i kąpeli innych osób.

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY **112**



Pogotowie Ratunkowe 999
Straż Pożarna 998
Policja 997



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



Ministerstwo
Spraw Wewnętrznych
i Administracji



Ministerstwo Zdrowia



Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



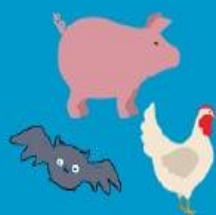
Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



Unikanie kontaktu z chorymi lub bezpiecznymi zwierzętami



World Health Organization

ZAPAMIĘTAJ!



Chroń głowę
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj
po wyznaczonych trasach



Używaj kremów
ochronnych z filtrem

Nie śmieć



Pływaj w miejscach dozwolonych
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

Nie rozpalaj
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze
zapińaj pasy bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**
z nieznajomymi



W upalny dzień
pij dużo wody

Podczas wycieczek rowerowych
załóż kask na głowę



BEZPIECZNE WAKACJE

WWW.PONADWSZYSTKO.COM

GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KAPAC

- w miejscach niestrzeżonych przez ratowników
- przy falochronach
- przy zaporach wodnych i mostach
- w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych



KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- ♦ gdy wywieszona jest czerwona flaga
- ♦ gdy jest ci zimno
- ♦ po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteśmy głodni
- ♦ gdy nadchodzi burza
- ♦ gdy występują silne prądy

ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku.
3. Dokładnie rozejrzyj się, zanim ruszysz.
4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
5. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwojek i bocznych ulic. trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
9. Nigdy nie ścinaj zakrętów.



NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH EUROPEJSKI numer alarmowy

112

Pogotowie Ratunkowe **999**

Straż Pożarna **998**

Policja **997**



PAMIĘTAJ

- ♦ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego
- ♦ strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego
- ♦ kap się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- ♦ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- ♦ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- ♦ nie kap się sam

Nie wypływaj poza kąpielisko



KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

- * kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwoną flagę



- * gdy jest ci zimno i masz dreszcze
- * gdy doznałeś skurczu mięśni
- * gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody

WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ✓ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ✓ Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- ✓ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i picie
- ✓ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- ✓ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne
- ✓ Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi



PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

- * ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry
- * umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza
- * stosować zimne okłady na głowę
- * podawać chłodne napoje
- * powiadomić o zdarzeniu ratownika lub odpowiednie służby (999, 112)

ZASADY WZYWANIA POMOCY

- przedstaw się
- podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
- podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- opisz co się stało?
- opisz stan i liczbę ofiar wypadku
- poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!