

BEZPIECZNE WAKACJE

Bezpieczna kąpiel

- Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.
- Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.
- Po długim przebywaniu na słońcu nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie.



Bezpieczne opalanie

- Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę.
- Zabezpiecz skórę kremem z filtrem UV.
- Pij dużo wody.



Bezpieczna wycieczka

- Przed wyjazdem zaopatrzyć się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, naładowany telefon komórkowy.
- Nigdy nie schodzić ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalać się od grupy.
- Chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne.

Bezpieczny sport

- Podczas jazdy na rowerze lub rolkach przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Zakładaj odblaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze.
- Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.





Bezpieczne wyjście w góry

- Przed wyjściem w góry zdobądź informację o szlaku, który chcesz pokonać.
- Sprawdź pogodę i warunki panujące w górach.
- W dłuższe trasy wychodź rano.

Zdrowo i higienicznie

- Zadbaj o higienę osobistą.
- Jeśli spożywasz posiłki zadbaj o higienę rąk.
- Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność: myj warzywa i owoce.
- Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności.



POGOTOWIE RATUNKOWE 999
STRAŻ POŻARNA 998
POLICJA 997
NUMER ALARMOWY 112
GOPR 601 100 300
WOPR 601 100 100

TELEFONY ALARMOWE



ZASADY WZYWANIA POMOCY

- Przedstaw się.
- Podaj numer telefonu, z którego dzwonisz.
- Podaj adres miejsca, w którym się znajdujesz lub jego charakterystykę.
- Opisz, co się stało.
- Opisz stan i liczbę ofiar wypadku.
- Poczekaj, aż osoba z którą rozmawiasz zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę.



Miasto
Ostrów
Mazowiecka