



STAROSTWO POWIATOWE W NAMYSŁOWIE

Wydział Zarządzania Kryzysowego i Spraw Obywatelskich Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego

Droga Młodzieży.

Wakacje to okres, w którym dużo czasu spędzacie poza domem, często także w podróży.

To czas fantastycznej zabawy i odpoczynku od szkoły! Mając na uwadze Wasze bezpieczeństwo, żeby ta zabawa była udana od A do Z, bez smutnego zakończenia Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Namysłowie przypomina, informuje i zaleca zapoznanie się z poradami i zasadami bezpieczeństwa, które warto stosować i bezwzględnie przestrzegać, aby wakacje były prawdziwym czasem relaksu i zabawy, a wypoczynek minął bez nieprzyjemnych niespodzianek.



Bezpieczne opalanie

- ✓ *Nie korzystajmy z kąpieli słonecznych w godzinach największego operowania słońca*
- ✓ *Nie zapominajmy o nakryciu głowy*
- ✓ *Stosujmy kremy z filtrami ochronnymi*
- ✓ *Spożywajmy duże ilości niegazowanej wody*
- ✓ *Nie korzystajmy z kąpieli bezpośrednio po opalaniu*



PAMIĘTAJ !!!

**Słońce opala również, gdy jesteśmy w wodzie
lub przebywamy w cieniu**

Bezpieczna kąpiel

- ✓ *Korzystajmy tylko z kąpielisk strzeżonych*
- ✓ *Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich*
- ✓ *Nie wchodźmy do wody po spożyciu alkoholu*
- ✓ *Nie skaczmy do płytkiej niezbadanej wody – taki skok może grozić urazem kręgosłupa*
- ✓ *Nie korzystajmy z kąpeli bezpośrednio po opalaniu*
- ✓ *Nie wchodźmy do wody o temperaturze poniżej 14°C oraz w czasie burzy*
- ✓ *Przed skorzystaniem ze sprzętu pływającego (łódka, kajak, rower wodny) sprawdźmy ich stan techniczny*
- ✓ *Pamiętajmy o stosowaniu kapoków podczas pływania łódką, kajakiem czy rowerem wodnym*



PAMIĘTAJ !!!

Numer ratunkowy nad wodą 601 100 100

Bezpieczny wypoczynek w lesie



- ✓ *Pamiętajmy, że wycieczka po lesie w krótkich spodenkach i koszulce z krótkim rękawem, nawet latem, może nie być dobrym pomysłem. Najlepiej wybrać odzież przewiewną, ale z długimi nogawkami i rękawami. Pomoże ona nie tylko uniknąć skaleczeń i zadrapań, ale również ochroni nas przez komarami i kleszczami.*

- ✓ *Jeśli planujemy dłuższą eskapadę jest wręcz niezbędne, abyśmy mieli pod ręką wodę i coś do zjedzenia. W plecaku oprócz tego powinna znaleźć się mapa zwiedzanego terenu, apteczka pierwszej pomocy oraz telefon komórkowy, na wypadek konieczności wezwania pomocy.*

Życzymy Bezpiecznych wakacji

