**Patent na bezpieczne wakacje**

**Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane. Na wakacjach, podobnie jak na co dzień, zachowuj umiar i rozsądek we wszystkim, co robisz. To nadrzędna zasada bezpieczeństwa. Przedstawione niżej zasady wskazują, jak zachowywać się w konkretnych sytuacjach.**

**Życzymy, aby z wakacji przywieźć tylko miłe wspomnienia.**

**Zasady bezpieczeństwa nad wodą**

* nie kąp się w miejscach niedozwolonych - korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk,
* nigdy nie skacz do wody,
* nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu,
* przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego,
* nie rób hałasu - ratownik nie może usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc,
* nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr
* zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy.

**Zasady bezpiecznego opalania**

* nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00,
* stosuj kremy z filtrami ochronnymi,
* noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne,
* pamiętaj o piciu wody.

**Bezpieczeństwo w górach**

* przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody,
* zaopatrz się w apteczkę,
* zabierz telefon z dobrze naładowaną baterią,
* weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje,
* nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy,
* uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi,
* nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne.

**Aktywny wypoczynek**

* zawsze zakładaj kask, gdy jedziesz na rowerze, rolkach czy deskorolce,
* przestrzegaj przepisów drogowych,
* bądź widoczny na drodze - noś odblaski,
* bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek - nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych.

**Dbaj o zdrowie i higienę**

* często myj ręce - minimum 30 sekund, wodą z mydłem,
* stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu - zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia,
* dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie,
* nie używaj wspólnych przyborów toaletowych,
* odżywiaj się zdrowo.

**Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia**

* zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi,
* nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych,
* uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta.

**Bądź ostrożny**

* nie sięgaj po środki psychoaktywne - alkohol, dopalacze, narkotyki - to tylko złudzenie dobrej zabawy,
* nie pij napojów energetycznych - mają one negatywny wpływ na zdrowie,
* pamiętaj, że e-papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnienia od nikotyny,
* palenie tytoniu niesie za są poważne skutki zdrowotne.

**Wyloguj się z wirtualnego świata**

* ogranicz czas spędzany z telefonem lub przed komputerem,
* spędź czas z przyjaciółmi i rodziną,
* rozwijaj swoje zainteresowania,
* uprawiaj sport,
* bądź aktywny.

**Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:**

* 112 – ogólnopolski i europejski numer ratunkowy
* 999 – Pogotowie Ratunkowe
* 998 – Straż Pożarna
* 997 – Policja
* 984 lub 601-100-100 – numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)
* 985 lub 601-100-300 – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)