



STAROSTWO POWIATOWE W NAMYSŁOWIE

WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO I SPRAW OBYWATELSKICH

A photograph of a beach scene. A large, light-colored beach umbrella is open on a sandy beach. In the foreground, a wooden deck chair with a light-colored fabric seat is positioned. The background shows the ocean and a clear blue sky with some clouds.

Bezpieczne wakacje 2018

Mając na uwadze bezpieczeństwo dzieci i młodzieży podczas letniego wypoczynku 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 kąpielii słonecznych w godzinach największego operowania słońca**
- ❖ **Nie zapominajmy o nakryciu głowy**
- ❖ **Stosujmy kremy z filtrami ochronnymi**
- ❖ **Spożywajmy duże ilości niegazowanej wody**
- ❖ **Nie korzystajmy z kąpeli bezpośrednio po opalaniu**

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 przed 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 oraz telefon komórkowy, na wypadek konieczności wezwania pomocy.**



Bezpieczna kąpiel

- ✓ **Korzystajmy tylko z kąpielisk strzeżonych**
- ✓ **Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich**
- ✓ **Nie skaczymy do płytkiej niezbadanej wody**
- ✓ **Nie korzystajmy z kąpeli bezpośrednio po opalaniu**
- ✓ **Pamiętajmy o stosowaniu kapoków podczas pływania łódką, kajakiem czy rowerem wodnym oraz sprawdzmy ich stan techniczny**

Życzymy bezpiecznych wakacji