

Bezpieczne wakacje



Bezpieczeństwo nad wodą

Zawsze wchodź do wody z drugą osobą lub najlepiej z grupką.



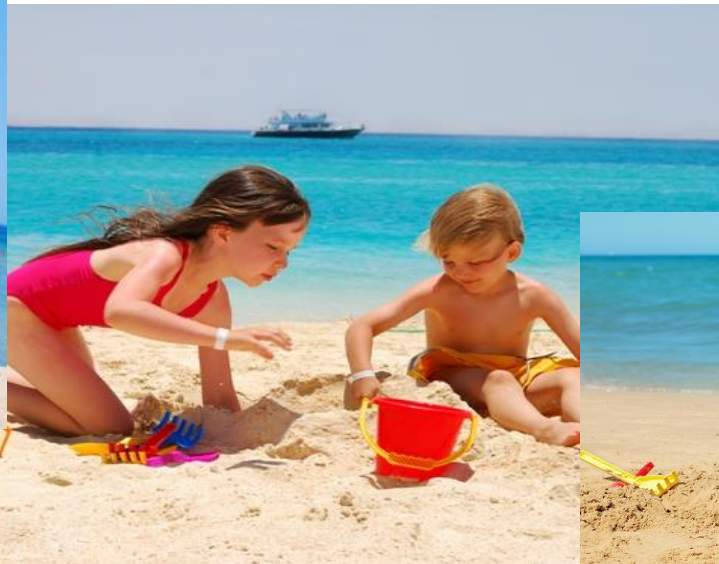
Bezpieczeństwo nad wodą

Szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy do zimnej wody! Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiać mało ciekawe widoki najbliższego szpitala.



Bezpieczeństwo nad wodą

Kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych. Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.



Bezpieczeństwo w górach



Bezpieczeństwo w górach

Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu.



Bezpieczeństwo w górach

Na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.



Bezpieczeństwo w górach

Zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety, koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapalkach.



Bezpieczne wakacje

Wykonała

Marta

Kuźnik