Bezpieczne Wakacje

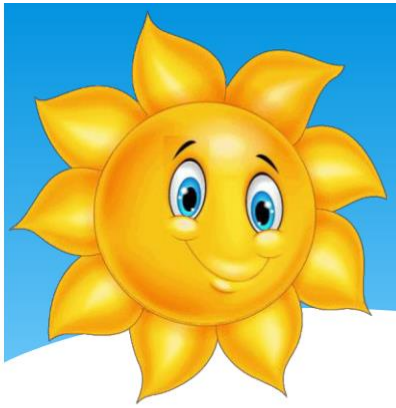
Kompendium najważniejszych informacji dotyczących bezpiecznego wypoczynku letniego

Bądź bezpieczny w wakacje

Już się zbliża lato, czas radości, słońca,
Wielu przygód i zabaw bez końca!
Jednak w czasie zabaw musicie
Przestrzegać zasad bezpieczeństwa !!!

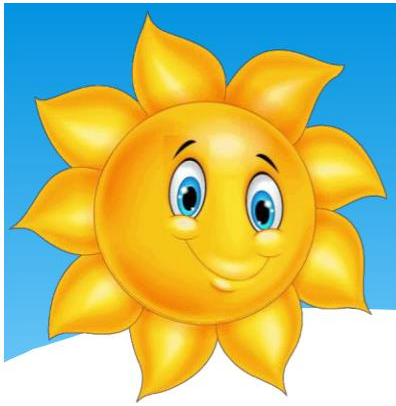
Higiena

- Myj ręce!
- Dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju.
- Ćwicz i bądź aktywny fizycznie.
- Jedz dużo i zdrowo.
- Dużo pij wody, soków, mleka.
- Myj ręce przed jedzeniem.
- Myj owoce i warzywa przed zjedzeniem.
- Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń.
- Nie dawaj ,,gryza”.
- Dokładnie myj warzywa i owoce.

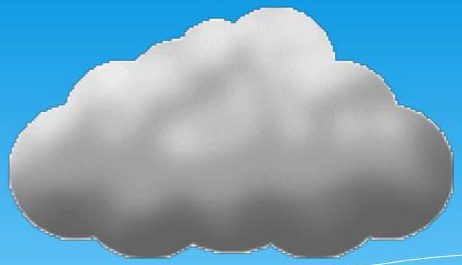


Ubiór

- Ubierz się stosownie do pogody- gdy jest ciepło ubierz coś lżejszego, natomiast gdy na dworze jest chłodno to ubierz dodatkowo kurtkę lub sweter.
- Nie ubieraj się warstwowo – możesz się przegrzać.
- Nie chodź boso po ogródku.
- Gdy wychodzisz na dwór podczas słonecznego dnia to załóż czapkę z daszkiem lub kapelusz.
- Gdy zapadnie zmrok, pamiętaj, by być widocznym !!! Załóż kamizelkę odblaskową i przypnij odblaski do plecaka.



W czasie burzy



- Unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach.
- Unikaj przebywania pod pojedynczymi lub wysoki drzewami.
- Nie przebywaj w okolicach metalowych przedmiotów: łańcuchy, drabinki.
- Unikaj strumieni, jezior, rzek, stawów.

Podczas upałów

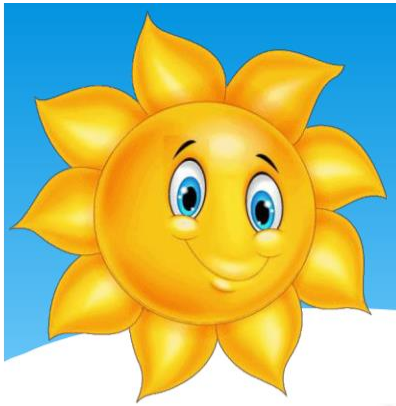
- Pij dużo wody (ok. 2-3 litrów dziennie).
- Lekkostrawna dieta – warzywa i owoce.
  Ciężkie potrawy z grilla zostaw na inną pogodę.
- Noś przewiewne ubrania i odkryte buty.
- Noś czapkę lub kapelusz.
- W domu zamknij okna i opuść rolety, żeby gorące powietrze nie wpadło do mieszkania.
- Nie uprawiaj intensywnie sportu.
- Używaj kremów chroniących skórę przed poparzeniem słonecznym.
- Unikaj skrajnych temperatur. Skok do zimnej wody prosto z plaży może wywołać szok termiczny.

Bądź bezpieczny w wakacje

**Każdy z Was mi przyzna rację,
Że najlepsze są wakacje. Można jechać na Mazury Lub nad morze albo w góry. Abyś wszędzie był spokojny, Musisz zawsze być przezorny!**

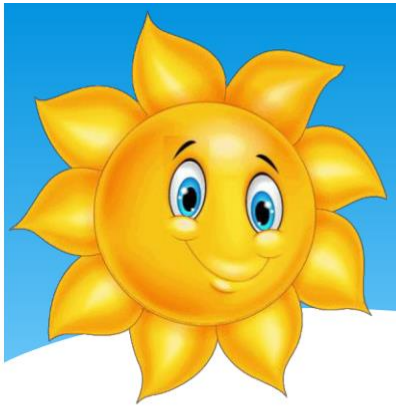
Gdzie można spędzić wakacje?

- Nad morzem.
- W górach.
- Na koloniach / na obozie, na półkoloniach.
- W lesie.
- Na wsi.
- Za granicą.
- W domu / na podwórku.
- U babci i dziadka, kuzynostwa, wujostwa.



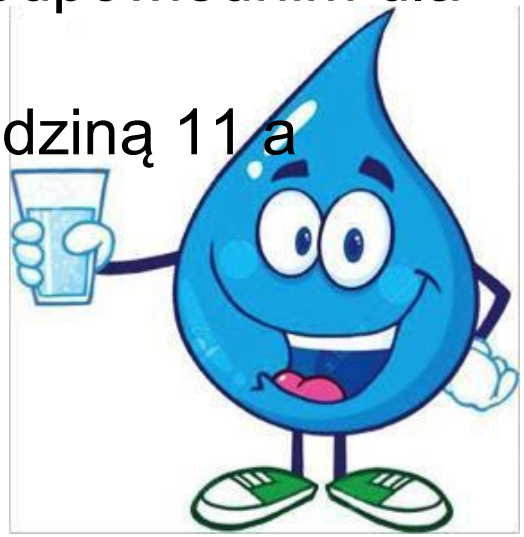
Na słońcu

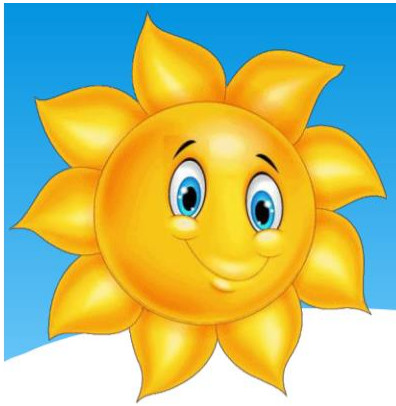
Głowa nie jest od parady
I służyć Ci musi dalej.
Dbaj więc o nią i osłaniaj,
Kiedy słońce pali.



Na słońcu

- Nie przebywaj długo na słońcu.
- Noś zakrycie głowy.
- Dużo pij !!!
- Przed wyjściem na słońce posmaruj się odpowiednim dla Ciebie kremem.
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 11 a 16, wtedy słońce jest najgroźniejsze.





Nad wodą

Płynie w rzece woda
Chłodna, bystra, czysta.
Tylko przy dorosłych
Z kąpieli korzystaj !!!

Nad wodą

- **Kąp się pod opieką dorosłych !!!!**
- **Słuchaj się ratownika !!!**
- Nigdy nie skacz (zwłaszcza na główkę) do nieznanej wody.
- Kąp się tylko w dozwolonych miejscach.
- Nie biegaj po pomostach, bo możesz się pośliznąć lub wpaść na jakąś osobę.
- Uważaj na innych ludzi.
- Nie wolno biegać blisko brzegu basenu. Teren wokół basenu jest stale mokry i łatwo się na nim poślizgnąć.
- Uważaj na fale !!! Są niebezpieczne.

Uważaj nad wodą!

nigdy nie wchodź **do wody po alkoholu**

nie wbiegaj do wody **rozgrzanym**

załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

nie skacz do wody **w nieznanych miejscach**

nie wypływaj na materacu **daleko od brzegu**

nie pływaj **bezpośrednio po posiłku**

stosuj się do **poleceń ratownika**

Nad wodą

- Gdy jesteś rozgrzany od słońca, wchodź do wody powoli, stopniowo ochładzając nią ciało.
- Nie siedź za długo w bardzo zimnej wodzie. Na plaży
- chroń głowę i oczy przed słońcem. Przebywając na
- słońcu, koniecznie nasmaruj się olejkiem od opalania z odpowiednim filtrem.
- Pływając w kajaku, na łódce, czy ,,na bananie” nie zdejmuj kapoka.
- Na głęboką wodę wchodź tylko pod opiekują osoby dorosłej.
- Kąpiel przy falochronie jest zabronione.

Nad wodą

- Biała flaga pozwala na kąpiel, czerwona ostrzega przed niebezpieczeństwem, a czarna zabrania wchodzenia do wody.
- Na plaży chroń głowę i oczy przed słońcem. Przebywając
- na słońcu, koniecznie nasmaruj się olejkiem od opalania z odpowiednim filtrem.
- Nie pływaj po posiłku.
- Dbaj o czystość plaży i wody.
- Pamiętaj o numerze alarmowym do **Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100**.

Nad wodą

PAMIĘTAJ!

kąp się tylko w miejscach strzeżonych.

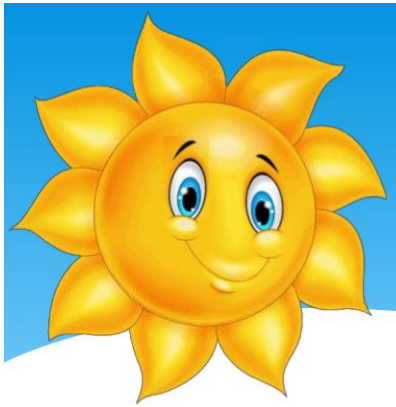
Stosuj się do regulaminów kąpielisk i poleceń ratowników.

BEZPIECZNA WODA

Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.

Pomoc tonącemu

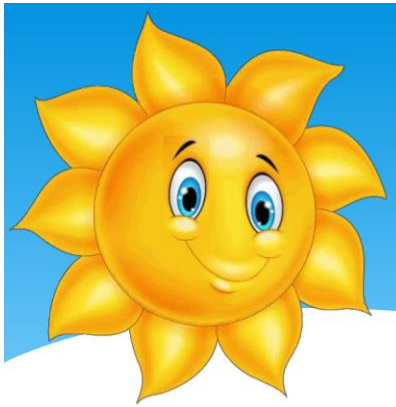
- Gdy jesteś świadkiem tonięcia, **zawiadom odpowiednie służby (WOPR, Straż Pożarną, Pogotowie).**
- Nie podpływaj do tonącego bez asekuracji.
  Tonący może być w szoku i stanowić zagrożenie dla Twojego bezpieczeństwa.
- Podaj mu jakiś przedmiot (gumową piłkę, materac, koło, kij, w ostateczności nawet ubranie).



Numer alarmowy nad wodą

NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ

601 100 100 ORAZ 984



W górach

Biegać boso przyjemnie,
Ale ważna rada:
Idąc na wycieczkę
Dobre buty wkładaj !!!

W górach

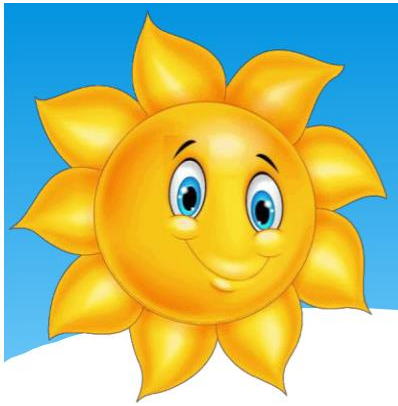
- Przed wyjściem zapoznaj się z panującymi tam warunkami.
- **Nie wspinaj się na nieznane szczyty !!!**
- Wędrując, chodź zawsze oznakowanymi szlakami.
- Bezpiecznie jest się wspinać w towarzystwie doświadczonej osoby, nie samemu.
- Przed wyjściem w góry zostaw w domu lub w schronisku wiadomość, dokąd idziesz i kiedy wracasz.
- Ubierz się zgodnie z pogodą.
- **Nie wyruszaj w góry, podczas burzy !!!**
- Ubierz wygodne buty, sięgające za kostkę.
- Weź ze sobą kurtkę przeciwdeszczową.

W górach

- Podczas wspinaczki miej ze sobą potrzebne rzeczy m.in. mapę, plecak, latarkę, tel. komórkowy, podręczną apteczkę, ciepłe ubranie.
- Weź ze sobą zapas picia i jedzenia.
- **Jeżeli nagle się popsuje się pogoda, musisz zawrócić !!!**
- Zachowuj się cicho, hałas może wywołać lawinę.
- **Dbaj o naturę- nie wab zwierząt, nie niszcz zieleni !!!**
- W górach liczy się rozsądek.
- Szlak w górach powinien zostać tak dobrany, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi.

Szlaki w górach

- **Czerwony-** oznacza szlaki główne. Prowadzą one najczęściej przez rejony najbardziej widowiskowe pod względem krajobrazowym oraz przyrodniczym.
- **Niebieski-** trasy dalekobieżne, czyli te o sporych odległościach.
- **Zielony** oraz **żółty**- znakowane są krótkie trasy, łączone najczęściej z innym szlakiem.
- **Czarny-** wyznacza krótki szlak dojściowy do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby zwyczajnie nieciekawe czy też niekorzystne.



Numery ratunkowy w górach

601 100 300

numer ratunkowy w górach

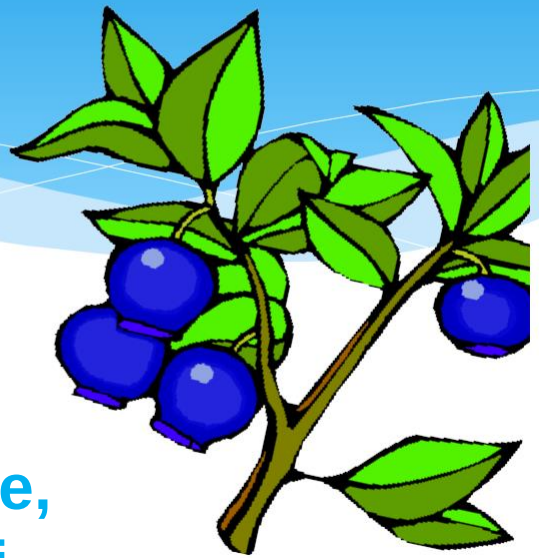
oraz

numer 985

W lesie, na łące i w parku

Urządzimy grzybobranie.
Jaka rada stąd wynika?
Gdy jakiegoś grzyba nie znasz,
Nie wkładaj go do koszyka !!!

W lesie, na łące i w parku



Jagody nieznane,
Gdy zobaczysz w borze,
Nie zrywaj ! Nie zjadaj,
Bo zatruć się możesz !

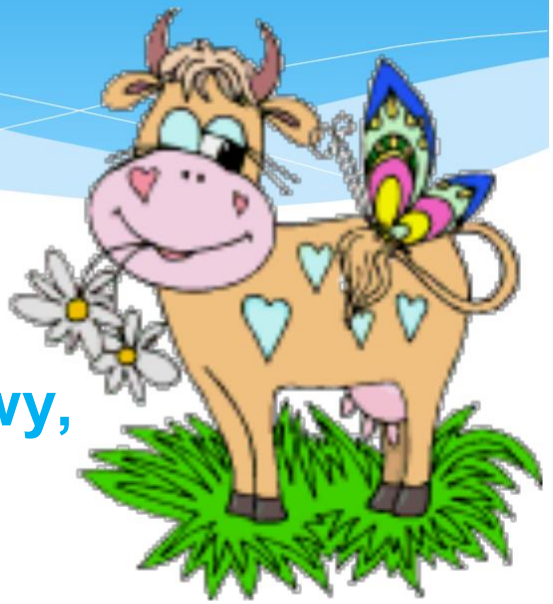
W lesie, na łące i w parku

- **Nie rozpalaj ogniska w lesie!**
- Nie zostawiaj w lesie rozbitego szkła, gdyż może spowodować zapalenie się lasu.
- Nie oddalaj się od opiekunów.
- Nie pozostawiaj śladów za sobą w postaci śmieci.
- **Nie hałasuj !!!** W lesie żyją zwierzęta.
- **Dbaj o otaczającą naturę !!!** Nie łam gałązek, nie rań kory.
- Po powrocie z lasu, sprawdź czy nie masz kleszcza.
- Nie zbieraj grzybów, których nie znasz.
- Nie jedz żadnych nieznanych owoców, ponieważ niektóre z nich mogą być trujące.

W lesie, na łące i w parku

Tu też jest dobrze Być pod opieką osoby dorosłej. Nie oddalaj się daleko. Nie wchodź na tereny podmokłe. Łąka, las i park lubią,
Gdy ktoś zachowuje się jak gość.

Na wsi



Maszyny rolnicze nie są do zabawy,
Więc się nimi nie baw !!!
I już nie ma sprawy.

Na wsi

- Nie oddalaj się daleko od domu.
- **Nie dokuczaj zwierzętom !!!**
- **Uważaj na maszyny rolnicze !!!**
- Nie bawimy się w miejscach pracy rolników.
- Traktor można prowadzić tylko wtedy, jeśli posiadasz prawo jazdy, czyli po ukończeniu 18 roku życia.
- Nie bawimy się zapałkami.
- **Jak zauważysz ogień, szybko poinformuj o tym osoby dorosłe.**
- Nie zaglądaj i nie schylaj się do studni.
- Pomagaj w pracach gospodarczych tylko pod opieką osób dorosłych.

W mieście

- Przechodź przez jezdnie na zielonym świetle.
- Nie baw się w pobliżu jezdni.
- Nie jedz słodyczy od nieznajomych.
- Nie oddalaj się daleko od domu.
- Podróżując środkami komunikacyjnymi, bądź ostrożny.
- Nie bawimy się zapałkami.
- Korzystaj z chodnika lub drogi dla pieszych, jadąc na rowerze korzystaj ze ścieżek rowerowych.
- Po poboczu jezdni zawsze idź lewą stroną drogi.

Na obozach, na koloniach, na półkoloniach

- Nie oddalaj się od grupy.
- Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym opiekuna.
- **Słuchaj się opiekuna !!!**
- Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
- Nie bawimy się zapałkami.
- Nie popisujemy się przed innymi.

Za granicą

- Stosuj się do obowiązującego tam prawa.
- Szanuj obyczaje i kulturę kraju, w którym się znajdujesz.
- Nie oddalaj się od grupy / rodziny.
- Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- **Słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samochodu, autobusów czy pociągów !!!**
- Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym rodzica / opiekuna.
- Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.

W domu

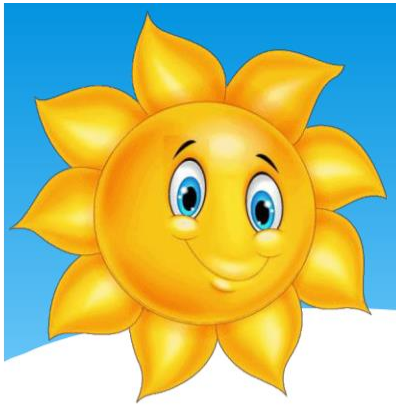
Bądź grzeczny w domu !!!
I nigdy nie otwieraj drzwi nieznajomym !!!

W domu

- **Nie wpuszczaj obcych do domu !!!**
- Zawsze sprawdź przez wizjer, kto stoi przed
- drzwiami. W domu bardzo łatwo zaprószyć ogień, co może doprowadzić do pożaru i groźnych poparzeń.
- Ulatnianie się gazu może spowodować groźne dla zdrowia, a nawet dla życia zatrucie organizmu, ponadto może doprowadzić do wybuchu.
- Cieknący kran, niedokręcony zawór czy nieszczelny wąż do pralki, mogą spowodować zalanie domu.
  Dlatego zawsze należy sprawdzać czy dobrze zakręcono wodę.

W domu

- Nie zażywaj środków znalezionych w domu.
- **Nie wychylaj się przez okno lub balustradę balkonu – możesz wypaść !**
- Jeśli w domu jesteś z młodszym rodzeństwem, to zwróć na nie uwagę.
- Nie używaj sprzętów, którymi nie umiesz się posługiwać.
- Nie bawimy się zapałkami.
- Wychodząc z domu, dobrze ukryj klucze, nie pokazuj go obcym.
- **Słuchaj się rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa !!!**

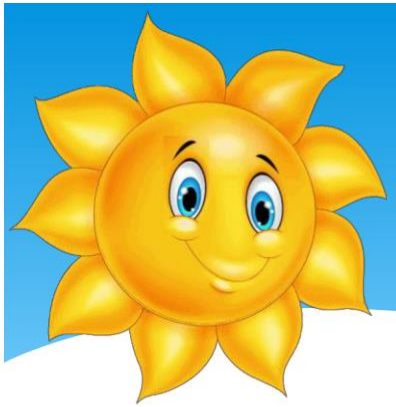


Na podwórku

Mów rodzicom i dziadkom,
Gdzie będziesz się bawić.
Nie mów nigdy,
Że nikogo nie ma w domu.

Na podwórku

- **Powiadom rodziców / opiekunów o Twoim wyjściu z domu.**
- Przechodź przez jezdnie na zielonym świetle.
- Do zabawy wybierz bezpieczne miejsce, oddalone od jezdni, placów budowy, mostów i torów kolejowych.
- Nie jedz słodyczy od nieznajomych.
- Uważaj na pojazdy.
- Uważaj na osoby poruszające się wokół Ciebie.
- **Wychodząc z domu, dobrze ukryj klucz, nie pokazuj go obcym.**



Rower, rolki, piłka

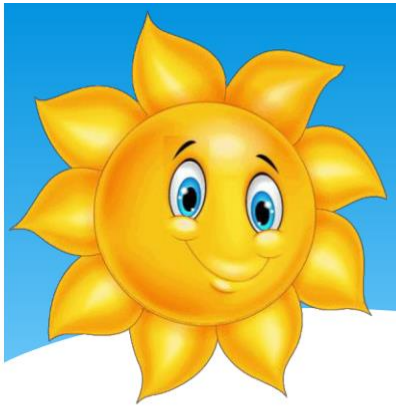
- Uważaj na osoby poruszające się wokół Ciebie.
- Powiadom rodziców / opiekunów o Twoim wyjściu z domu.
- Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową to zaopatrz się w jedzenie i picie.
- Podczas jazdy na rowerze czy rolkach, noś ochroniarze i kask.
- Nie jedz i nie pij znalezionych rzeczy.
- Uważaj podczas gry w piłkę, możesz przez przypadek cos zniszczyć lub kogoś skrzywdzić.
- **Graj w piłkę daleko od ulicy !!!**
- **Uważaj na jezdni biegnąć po piłkę !!!**

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- Nie zaśmiecaj otoczenia.
- Używaj sprawnego roweru.
- Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- Przestrzegaj przepisów drogowych.
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórka i bocznych ulic, trzymaj zawsze dłoń na hamulcu. Nie wymuszaj
- pierwszeństwa przejazdu.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześnie wszystkie skręty.
- Nigdy nie ścinaj zakrętów.
- Korzystaj ze ścieżki rowerowej.
- **W czasie jazdy zawsze uważaj !!!**

Na placu zabaw

- Zwracaj uwagę na inne bawiące się dzieci.
- Znajdujące się na placu zabaw sprzęty, wykorzystuj zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Nie popychaj nikogo.
- Nie hałasuj.
- Nie popisuj się przed innymi.
- **Słuchaj się rodziców / opiekunów !!!**
- Uważaj na jezdnię.
- Nie ufaj obcym.
- Nie zaśmiecaj otoczenia.



W internecie

Surfowanie w Internecie to wspaniała zabawa.
Rozmowy na GG, czatach i internetowych forach
dostarczają wrażeń oraz pomagają nawiązywać znajomości.
Pamiętaj jednak, że, podobnie jak na ulicy,
tak **w Internecie nie wolno ufać nieznajomym**.
Nigdy nie umawiaj się przez Internet na spotkania,
nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu –
nie widzisz przecież swojego rozmówcy,
więc skąd wiesz czy jest tym, za kogo się podaje?

W podróży

- **Pamiętaj o numerach alarmowych.**
- Zapoznaj się z panującą kulturą i obyczajami danego kraju.
- Słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samochodu, autobusów czy pociągów.
- Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- Podróżując środkami komunikacyjnymi, bądź ostrożny.
- Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
- Nie oddalaj się od rodziny.
- **Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym rodzica / opiekuna.**
- Nie ufaj obcym.

Bezpieczeństwo na drodze

- Przechodź przez jezdnie po pasach lub gdy zaświeci się zielone światło dla przechodniów.
- Gdy nie ma pasów ani świateł zatrzymujemy się na brzegu chodnika, spoglądamy w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo.

  Dopiero wtedy, gdy nie nadjeżdża żaden pojazd, możemy przejść na drugą stronę.
- Nie baw się na jezdni! To nie plac zabaw.
- **Nigdy nie odchodź z nieznajomymi ! Jeśli osoba zaczepia Cię na ulicy, oddal się od niej i powiedz o tym**

rodzicom !!!

Bezpieczeństwo na drodze

- Jadąc samochodem pamiętaj o zapinaniu pasów bezpieczeństwa.
  Pas bezpieczeństwa przytrzymuje Cię w bezpiecznej pozycji.
  Gdy samochód hamuje, a Ciebie nie chroni pas, siła hamowania może rzucić Tobą o przednią szybę.
  Pasy mogą uchronić Cię od poważnego uszkodzenia ciała, a nawet śmierci.
- Korzystaj z chodnika, ścieżek rowerowych.
- Gdy będzie już ciemno to załóż kamizelkę odblaskową, przyczep do plecaka odblaski, skorzystaj z latarki.

Pamiętaj o zwierzętach !!!

Nie drażnij pszczół
Ani innych owadów.
Nie będzie Ci trzeba
Robić okładów.

Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Nie zbliżaj się do obcych zwierząt, zwłaszcza leśnych.
- Nie dotykaj młodych zwierząt, ponieważ przejdą ludzkim zapachem i ich mama już ich nie będzie chciała mieć.
- Nie dokuczaj gadom, np. wężom.
- Nie dokuczaj owadom- pszczoła, osa czy szerszeń może Cię użądlić.
- Jeśli zauważysz kleszcza na swoim ciele, to powiedz o tym rodzicom.
- Nie niszcz domów zwierzętom.

CZY WOLNO ZABIERAĆ MŁODE ZWIERZĘTA?
cz. 1

- NIE DOTYKAJ!
- NIE KARM!
- NIE PODAWAJ WODY!
- UPEWNIJ SIĘ, CZY POTRZEBUJE POMOCY
- JEŚLI JESTEŚ Z PSEM, PILNUJ, ŻEBY NIE NIEPOKOIŁ MALUCHA

ZAJĄC

CZY ZWIERZĘ JEST RANNE?

nie

GDZIE JE ZNALAZŁEŚ?

w lesie

na łące/na polu

w mieście

park/teren zielony

parking/teren supermarketu itp.

ZOSTAW

ZABIERZ i zawiadom specjalistów

w pobliżu leży martwa matka

tak

ZABIERZ i zawiadom specjalistów

Listę ośrodków rehabilitacji znajdziesz tutaj: www.gdos.gov.pl/wykaz-osrodkow-rehabilitacji-zwierzat-w-polsce

opracowanie: Lasy Państwowe
projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

CZY WOLNO ZABIERAĆ MŁODE ZWIERZĘTA?

cz. 2

SARNA

CZY ZWIERZĘ JEST RANNE?

tak

ZOSTAW
i zawiadom specjalistów

nie

CZY MA CĘTKI?

tak

ZOSTAW
matka jest niedaleko, wraca co 10–12 godzin, żeby je nakarmić – jest bezpieczne

nie

ZOSTAW
nie potrzebuje pomocy – jest już samodzielne

PTAK

CZY JEST RANNY?

tak

ZABIERZ
i zawiadom specjalistów

nie

GDZIE GO ZNALAZŁEŚ?

w mieście

jeśli wypadł z gniazda

włóż go do gniazda

jeśli gniazdo jest zniszczone

ZABIERZ
i zawiadom specjalistów

ZOSTAW
młode pustułki, kawki czy sroki uczą się latać i przesiadują na gałęziach

w lesie/na łące/na polu

ZOSTAW
młode ptaki uczą się latać

opracowanie: Lasy Państwowe
projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Na ogródku, czy na balkonie zrób poidełka dla zwierząt- **one też chcą pić !!!**
- Często zmieniaj wodę zwierzętom.
- Nie zostawiaj pupila w gorącym samochodzie.
- Nie zostawiaj przyjaciela na dworze podczas upałów.
- Kiedy na dworze jest bardzo gorąco unikaj zabaw ze swoim pupilem w nasłonecznionym miejscu. Pozwól mu odpocząć.

NAM TEŻ CHCE SIĘ PIĆ!

Wystaw MISKĘ WODY dla bezdomnych psów i kotów

Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Gdy jedziesz na wakacje, **zadbaj o swoje zwierzątka !!!** Porozmawiaj z dziadkami, sąsiadami czy kolegami, by podczas Twojego wyjazdu zaopiekowali się Twoimi zwierzątkami.
- Jeśli na ogródku masz jeże, to możesz w bezpiecznym miejscu zostawić dla nich miskę z jedzeniem (bardzo lubią kocią karmę).

Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Klatka Twojego królika czy świnki morskiej powinna zostać ustawiona w miejscu przewiewnym, gdzie nie dociera słońce.
- Unikaj jednak przeciągów, ponieważ Twoje zwierzątko tak samo, jak Ty może się od nich poważnie rozchorować.
- **Pod żadnym pozorem nie zostawiaj klatki ani akwarium na oknie!**

Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Staraj się uzupełniać posiłek zwierzątka marchwią, sałatą, jabłkami czy ziarnami słonecznika itd.
  Każdy mniejszy gryzoń będzie zachwycony z możliwości zjedzenia soczystej marchewki, które nie tylko jest smaczna, ale również bardzo zdrowa.
- Nie wychodź ze swoim pupilem na długie spacery.
  Gdy Twój piesek się zmęczy, to wejdźcie w cień- ochłodzi się.
- **Nie wolno trzymać psa na łańcuchu – zwłaszcza podczas upałów.**
- **Nie zakładaj kagańca swojemu psu.**

UWAGA NA UPAŁY!

JAK POSTĘPOWAĆ

Nie wolno wygalać sierści psa-skóra narażona jest na poparzenia

Wychodź z psem na dłużej rano i wieczorem. Wybieraj zacienione miejsca.

Na spacer zabierz wodę dla psa

Nie prowadź psa po asfalcie, betonie, nagarzanych powierzchniach

UDAR CIEPLNY

Sygnały:

Apatia

Duszności

Płytki oddech, rozwarty psyk, język nienaturalnie wysunięty na zewnątrz

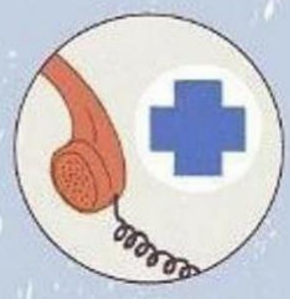
Koty poruszają się powoli, dużo piją

Zaburzenia ruchu

PIERWSZA POMOC

Umieść zwierzę w chłodnym, przewiewnym pomieszczeniu

Zwilż ręcznik zimną wodą, okładaj nim zwierzę począwszy od łap i pleców. Jeśli to możliwe zawiń zwierzę w mokry, chłodny koc.



Skontaktuj się z lekarzem weterynarii. Udaj się ze zwierzęciem do lecznicy

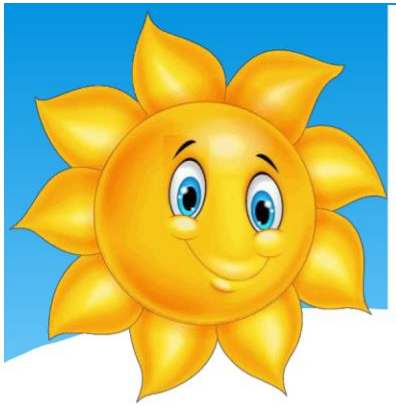
RIA NOVOSTI ©2012 WWW.RIA.RU

Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Kleszcze atakują małe i większe zwierzęta.
  Trzeba pamiętać by dokładnie obejrzeć zwierzątko, zauważone pasożyty natychmiast usuwajmy.
  Kleszcze musimy zwalczać środkami chemicznymi, mechanicznym wykręcaniem.
  Jako środek zapobiegawczy stosujemy preparaty w postaci aerozolu, kropli, obroży.

Pamiętaj o zwierzętach !!!

- Kiedy zabierasz swojego pupila na wakacje pamiętaj, żeby odpowiednie go przygotować.
  Wybierz praktyczny transporter i zaopatrz się w pojemnik do którego zabierzesz ze sobą mieszankę karmy. Podczas podróży samochodem czy pociągiem postaraj się odpowiednie zabezpieczyć transportowane zwierzę zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz transportera.



Jak zadbać o psa w trakcie upałów?

Zapewnij dostęp do świeżej wody!

Nie zostawiaj w samochodzie!

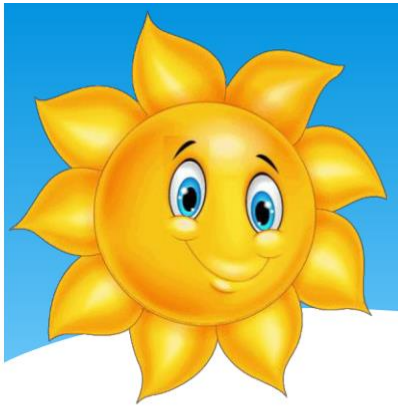
Unikaj spacerów podczas upałów!

Zapewnij chłodne miejsce do odpoczynku!

Nie zakładaj kagańca, w którym pies nie ma możliwości dyszenia!

Dekalog

1. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcje grypopodobne.
2. Ubieraj się stosownie do pogody.
3. Nie wchodź do nieznanej wody bez zgody opiekuna.
4. W wolnym czasie przebywamy na świeżym powietrzu.
5. Dbaj o aktywność fizyczną- rower, rolki, piłka, basen,



Dekalog

6. Uważaj na innych podczas zabawy.
7. Pamiętaj o innych, należy pomagać innym ludziom oraz zwierzętom podczas upałów.
8. Obserwuj pogodę.
9. Pamiętaj o posiłkach i napojach.
10. Podczas wypadku wezwij pomoc !!!

Pamiętaj !!!

ZAPAMIĘTAJ!

- **Chroń głowę** przed słońcem
- **Używaj kremów** ochronnych z filtrem
- Pływaj w miejscach dozwolonych tylko **pod opieką** osoby dorosłej
- Gdy jedziesz autem zawsze **zapinaj pasy** bezpieczeństwa
- W upalny dzień **pij dużo wody**
- W górach zawsze spaceruj **po wyznaczonych trasach**
- **Nie śmieć**
- **Nie rozpalaj** ogniska w lesie
- Nigdy **nie rozmawiaj** z nieznajomymi
- Podczas wycieczek rowerowych **załóż kask** na głowę

Ważne numery telefonów

Dodatkowe numery telefonów

601 100 300
numer ratunkowy w górach

oraz

numer 985

NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ
601 100 100 ORAZ 984