



**STAROSTWO POWIATOWE W NAMYSŁOWIE**

**WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO  
I SPRAW OBYWATELSKICH**

**BEZPIECZNE**

**WAKACJE**



**Mając na uwadze bezpieczeństwo dzieci 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 kąpeli 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 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 oraz telefon komórkowy, na wypadek konieczności wezwania pomocy.**

