

---

## Wojewódzka Akcja "Bezpieczne Wakacje 2018"

Na terenie województwa śląskiego trwa akcja "Bezpieczne Wakacje 2018". Jej celem jest przede wszystkim zapewnienie dzieciom i młodzieży bezpiecznego wypoczynku letniego. Akcja potrwa do 31 sierpnia br.

---

Podczas "Bezpiecznych wakacje 2018" pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej woj. śląskiego będą przeprowadzali kontrole turnusów figurujących w elektronicznej bazie wypoczynku (<http://wypoczynek.men.gov.pl>) w trakcie ich trwania.

Zgodnie z ustawą o Państwowej Inspekcji Sanitarnej do zakresu działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w dziedzinie bieżącego nadzoru sanitarnego należy kontrola przestrzegania przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne między innymi w ośrodkach wypoczynku.

Problemy związane z niewłaściwymi warunkami higieniczno-sanitarnymi w miejscu wypoczynku dzieci i młodzieży należy zgłaszać do właściwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych, które sprawują nadzór nad warunkami wypoczynku w województwie śląskim.

[dane teleadresowe PSSE](#)



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH  
www.wsse.katowice.pl

# BEZPIECZNE Wakacje

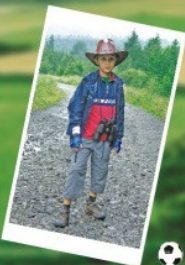
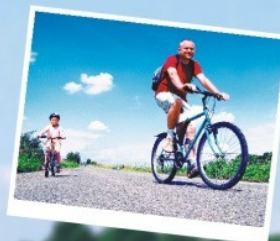


## ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ⊗ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ⊗ Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- ⊗ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ⊗ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjeś wołania o pomoc

## WYCIEZKA W GÓRY, DO LASU

- 👢 Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- 👢 Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- 👢 Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- 👢 Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- 👢 Uwważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstrasżającymi
- 👢 Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



## BEZPIECZNE OPALANIE

- 🕶 Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- 🕶 Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- 🕶 Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- 🕶 Pij dużo wody niegazowanej
- 🕶 Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie!

## AKTYWNY WYPOCZYNEK

- 🚰 Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rołkach czy deskorolce
- 🚰 Przestrzegaj przepisów drogowych
- 🚰 Bądź widoczny na drodze- miej odblaski
- 🚰 Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych



## DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ


- 🍷 Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- 🍷 Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- 🍷 Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- 🍷 Myj ręce przed każdym posiłkiem
- 🍷 Jedz zdrowo
- 🍷 Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- 🍷 Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach



## UWAGA



- ! Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ! Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ! Nie przyjmuj poczęstunków od nieznanymych
- ! Uwważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta

 Pogotowie 999  
Policja 997  
**POMOC** Numer alarmowy 112