

Tło: piaszczysta plaża, o którą rozbijają się fale błękitnego morza. Tytuł: Bezpieczne wakacje. Poniżej umieszczono wakacyjne bhp opatrzone zdjęciami. 1. Zasady bezpiecznej kąpieli: Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk. Nigdy nie skacz do wody. Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i głowę, aby uniknąć szoku termicznego. Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc. Nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr. Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy. Zdjęcie: dwoje dzieci w kolorowych okularkach kąpie się w basenie. 2. Bezpieczne opalanie: Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00. Stosuj kremy z filtrami ochronnymi. Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne. Pamiętaj o piciu wody. Zdjęcie: kobieta w słomkowym kapeluszu opala się na leżaku na plaży. 3. Aktywny wypoczynek: Zawsze zakładaj kask, gdy jeździsz na rowerze, rolkach, czy deskorolce. Przestrzegaj przepisów drogowych. Bądź widoczny na drodze – noś odblaski. Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek – nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych. Zdjęcie: troje dzieci w kolorowych kaskach jedzie na rowerach. 4. Bądź ostrożny: Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, narkotyki, dopalacze – to tylko złudzenie dobrej zabawy. Nie pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie. Pamiętaj, że e-papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnienia od nikotyny. Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Grafika: czerwona ramka z numerem alarmowym – 112. 5. Wycieczka w góry: przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody. Zaopatr się w apteczkę. Zabierz telefon z dobrze naładowaną baterią. Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje. Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy. Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstrasżającymi. Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, że są jadalne. Zdjęcie: troje turystów z plecakami idzie górskim szlakiem. 6. Dbaj o zdrowie i higienę: Często myj ręce – minimum 30 sekund, wodą z mydłem. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia. Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie. Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych. Odżywiaj się zdrowo. Zdjęcie: okrągły stolik, na którym stoi prostokątny talerz wypełniony letnimi owocami. 7. Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia. Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi. Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych. Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta. Zdjęcie: rodzina na tle zachodu słońca. Organizator: Województwo Śląskie. Partnerzy: Województwo Śląskie, Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Ochotnicza Staż Pożarna, Inspekcja Transportu Drogowego, Śląski Oddział SG, Kuratorium Oświaty w Katowicach, Śląska Izba Turystyki, Wojewódki Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Katowicach.