

BEZPIECZNE WAKACJE

NIEWAŻNE GDZIE SPĘDZASZ WAKACJE, PAMIĘTAJ O TYCH ZASADACH!

W MIEŚCIE CZY NA WSI

INFORMUJ GDZIE I Z KIM BĘDZIESZ PRZEBYWAĆ,
NIE UFAJ NIEZNAJOMYM,
NOŚ ELEMENTY ODBŁASKOWE,
NA ROWER, ROUKI, HULAJNOGĘ, ZAWSZE Z KASKIEM.

NAD WODĄ

NIE WCHODŹ DO WODY BEZ OPIEKI,
PLYWAJ TYLKO W MIEJSZACH STRZEŻONYCH
NIGDY NIE SKACZ "NA GŁOWĘ".

NA PLAŻY

UŻYWAJ KREMÓW Z FILTREM,
PIJ DUŻO WODY,
NOŚ OKULARY Z FILTREM,
CHROŃ GŁOWĘ PRZED SŁOŃCEM.

W GÓRACH

NIE ODDALAJ SIĘ OD GRUPY,
ZABIERZ TELEFON Z NAŁADOWANĄ BATERIĄ,
ZAOPATRZ SIĘ W APTECZKĘ,
STOSUJ ŚRODKI PRZECIWN KLESZCZOM.

RATUNEK



ZWRACAJ UWAGĘ NA OSOBY WOKÓŁ SIEBIE, CZY NIE POTRZEBUJĄ POMOCY

PAMIĘTAJ JAK WEZWAĆ POMOC: NUMER ALARMOWY 112

BEZPIECZEŃSTWO



Wykreśl i zapisz poniżej 9 haseł związanych z bezpieczeństwem podczas wakacji. Hasła możesz wykreślić pionowo lub poziomo

S	A	S	P	O	L	I	C	J	A	A	H
P	S	T	R	A	Ż	A	K	L	J	P	I
O	K	A	P	E	L	U	S	Z	P	A	A
G	Y	B	P	W	P	V	H	A	U	R	P
O	Z	U	K	A	K	J	E	R	A	A	T
T	L	T	O	K	P	G	I	A	I	S	E
O	K	Y	O	A	X	W	O	D	A	O	C
W	P	Ż	H	S	Z	G	E	H	O	L	Z
I	Q	A	R	K	O	X	B	T	I	Y	K
E	H	K	S	T	L	U	T	A	D	Z	A

WAKACYJNE KODOWANIE

Ułóż hasło według podanego kodu

	E	L	S	T	O
	Z	E	M	N	A
	O	R	E	R	O
	W	U	R	P	I
	C	M	E	F	G

KOD	↓↓	↓↓↓ ←	↓↓↓ →	→↑↑	⇒↓
HASŁO	M				

SPRAWDŹ SWOJE NAWYKI

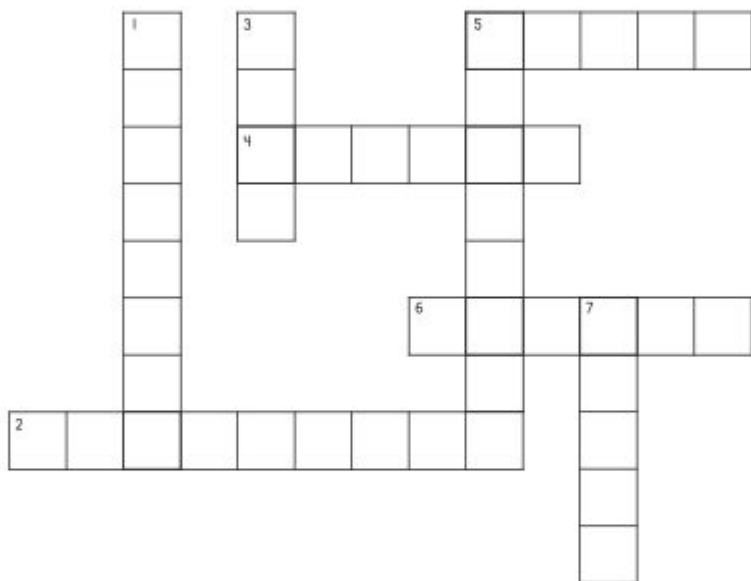
Sprawdź, czy znasz zasady bezpieczeństwa
i jak jesteś przygotowany do wakacji.
Pokoloruj buźki zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

TAK   NIE

- Po przyjeździe z lasu sprawdzam, czy nie mam kleszczy.  
- Podczas burzy chowam się pod drzewem.  
- Pływając kajakiem lub łodzią pamiętam, aby założyć kapok.  
- Jeżdżąc na rowerze stosuję zasady ruchu drogowego i pamiętam o kasku.  
- W słoneczne dni pamiętam o kremie z filtrem oraz o nakryciu głowy.  
- W górach poruszam się wyznaczonymi szlakami.  
- Przed wyjściem w góry sprawdzam jaka jest pogoda.  
- Jeżdżąc na hulajnodze nie muszę mieć kasku.  
- Na wycieczki i spacerzy zabieram wodę.  
- W lesie mogę śmiecić i hałasować.  

PODRÓŻ PO POLSCE

Rozwiąż krzyżówkę



Poziomo:

2. Miejscowość znana z kopalni soli.
4. Kraja tysięcy jezior.
5. Królowa polskich rzek.
6. Nasze morze.

Pionowo:

1. Miasto u stóp Giewontu.
3. Mazurek Dąbrowskiego.
5. Stolica Polski.
7. Najwyższe pasmo górskie w Polsce.

Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych -
najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach
odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych,
będących pod nadzorem ratowników WOPR
lub funkcjonariuszy Policji Wodnej



Rozszyfruj nazwy miejscowości nadmorskich

AŁBE _____

OBGRZKEOŁ _____

ILOMEN _____

GASDŃK _____

ELH _____

USKAT _____

HŁPCAUY _____

GYRZOBOW _____

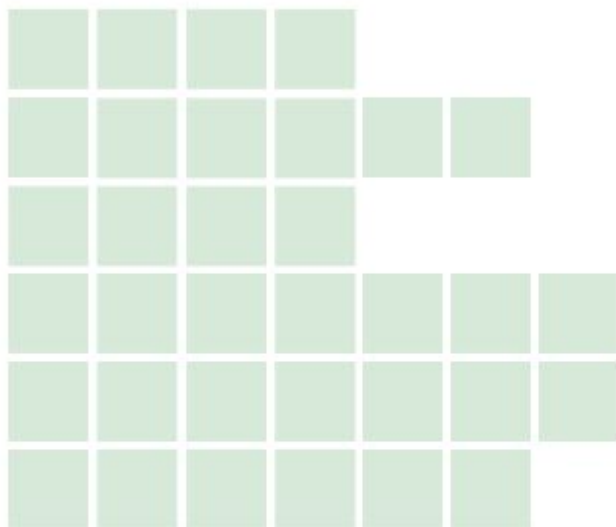
ORYW _____

DNIGYA _____

ĄKIDB _____

IDZIEMY NA PLAŻĘ

Wpisz nazwy obrazków do pól krzyżówki



Zasady bezpieczeństwa

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska na którym wypoczywasz.

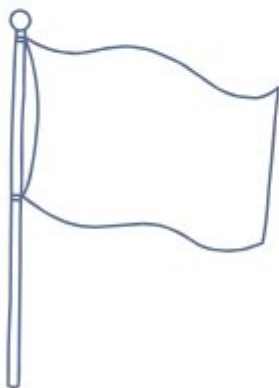
Dobrze jest znać obowiązujące oznaczenia:

biała flaga - kąpiel dozwolona,

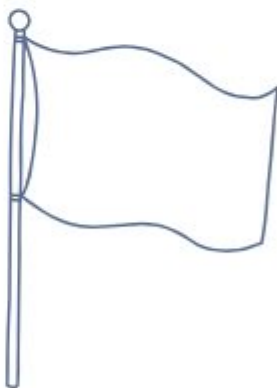
czerwona flaga - kąpiel zabroniona,

brak flagi - nie ma dyżuru ratowników.

Pokoloruj flagi zgodnie z podpisem



_____ Kąpiel zabroniona _____



_____ Kąpiel dozwolona _____

Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową. Wezwij pomoc.

Jeziora w Polsce

Odczytaj hasła według strzałkowego kodu a dowiesz się jak nazywają się słynne jeziora w Polsce. Zapisz rozwiązanie. Zaczniij od pola start



START

W	N	T	M	N
O	I	M	A	I
Y	A	R	D	B
N	N	Y	H	J



Rozwiązanie:

START

D	M	U	B	P
R	A	C	O	G
N	W	S	K	M
Z	G	Ł	O	I



Rozwiązanie:

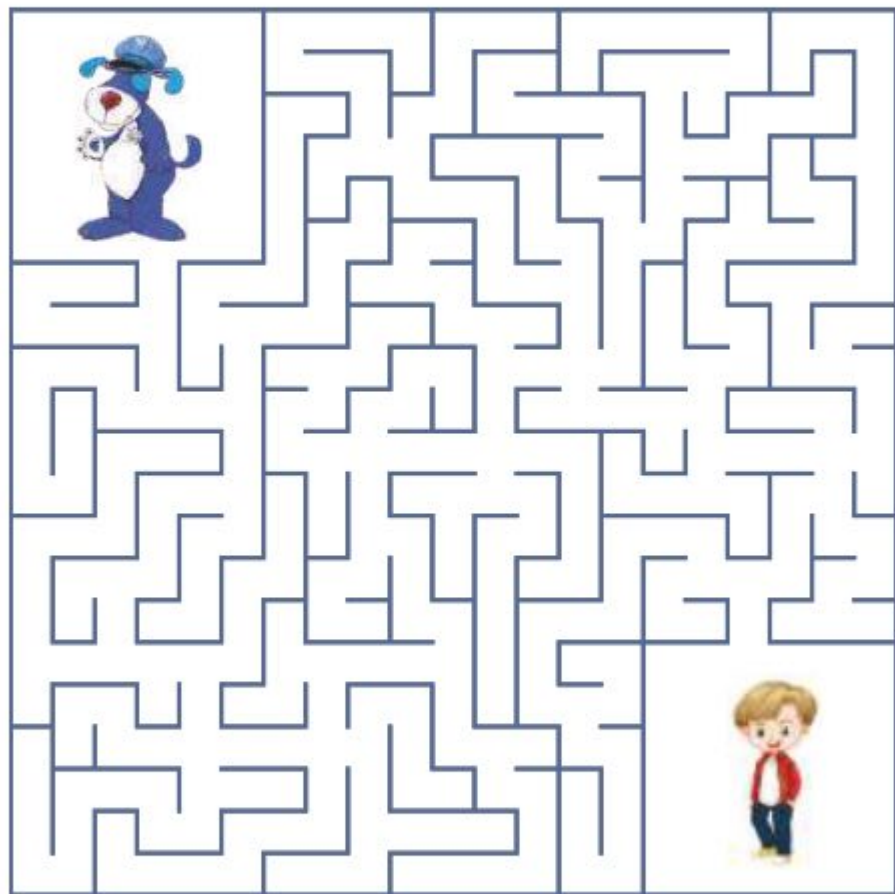
START

W	H	D	M	Ś
Z	A	A	I	N
P	E	R	D	W
U	N	O	L	Y



Rozwiązanie:

Przejdź labirynt



Pamiętaj, gdy się zgubisz podejdź do Policjanta, on zawsze pomoże!

PODWODNY ŚWIAT

Rysuj po śladzie



Pamiętaj, że zbiorniki wodne to dom wielu zwierząt i organizmów żywych. Dbaj o ich czystość- nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, papierków, butelek, opakowań. Pamiętaj, żeby zawsze dbać o porządek oraz segregować i wyrzucać śmieci w miejscach do tego przeznaczonych.



**Zapamiętaj te numery ratunkowe w górach:
985 lub 601 100 300**

GOPR i TOPR - czy znasz te skróty?

GOPR oznacza Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe,

TOPR to Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Zajmują się niesieniem pomocy w górach ludziom,

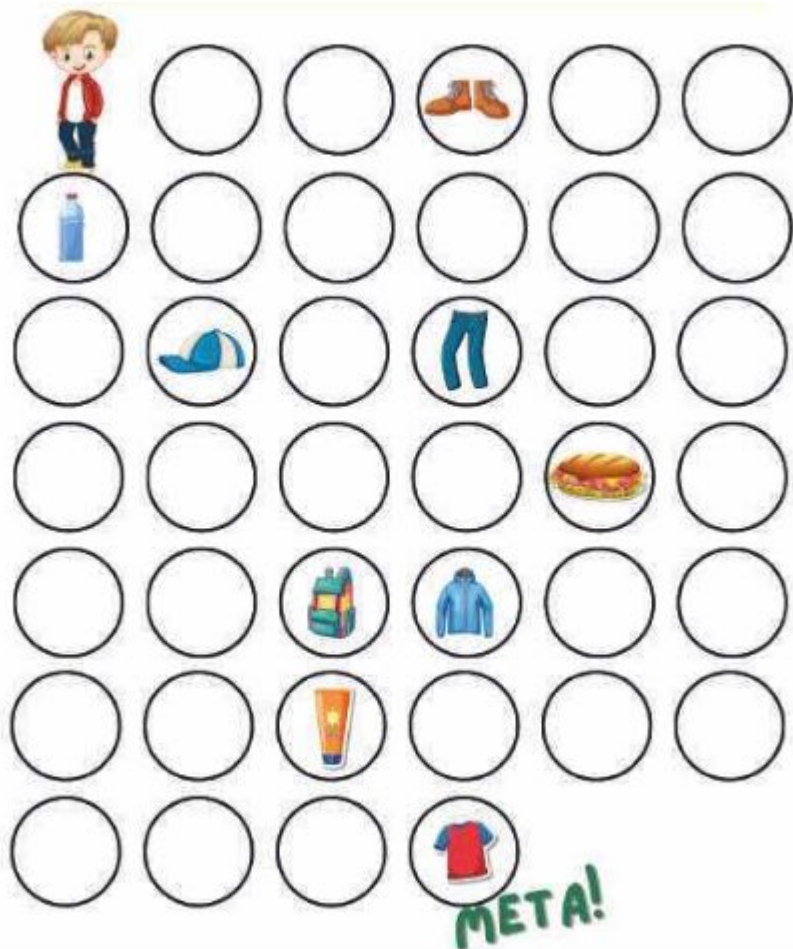
których zdrowie lub życie jest zagrożone.




Pokoloruj obrazek

PRZYGOTUJ JASIA DO WYCIECZKI

Zakoduj strzałkami (w tabelce) drogę Jasia do potrzebnych rzeczy na wycieczkę górską. Zbierz wszystkie elementy. Potem poproś kolegę lub koleżankę, aby narysowali drogę według kodu



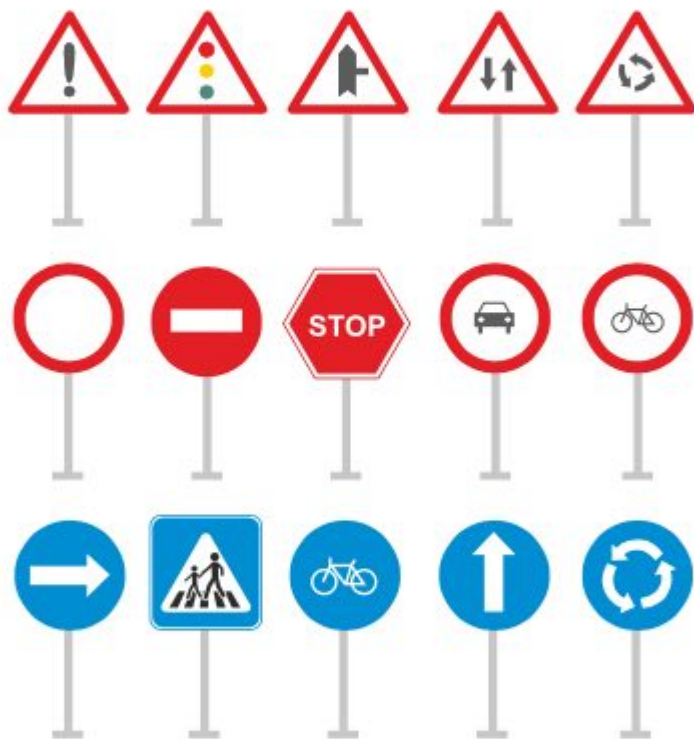
→									
									

ZNAJDŹ OSOBĘ, KTÓRA....

Zapytaj swoich rówieśników o rzeczy wpisane w pierwszej części tabeli, zadaj też dodatkowe pytania, by dowiedzieć się więcej

Znajdź osobę, która...	Imię	Dodatkowe informacje
potrafi jeździć na rowerze		
była nad Morzem Bałtyckim		
potrafi pływać		
zna numer alarmowy		
zna Sznupeka		

Pamiętaj,
obserwuj znaki
drogowe













Pamiętaj!

Zanim wejdiesz na przejście dla pieszych popatrz w lewo, w prawo i ponownie w lewo. Bądź widoczny na drodze. Zachowaj ostrożność między zaparkowanymi samochodami.

SUDOKU

Uzupełnij sudoku. W każdym rzędzie, każdej kolumnie i w każdym kwadracie poszczególny obrazek może pojawić się tylko jeden raz.

112 to numer alarmowy- służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia



Pokoloruj



Opracowano:

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach

ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice



Egzemplarz bezpłatny

Wydrukowano w ramach Rządowego programu ograniczania
przestępczości i aspołecznych zachowań
Razem bezpieczniej im. Władysława Stasiaka.