



Bezpieczne wakacje 2025



**Na wakacje kilka rad,
by bezpiecznie mijał czas**





Bezpiecznie nad wodą



- Kąp się nie wcześniej niż pół godziny od posiłku
- Wchodząc do wody pamiętaj, by wcześniej nie leżeć zbyt długo na słońcu
- Wchodząc na łódkę, rower wodny czy kajak pamiętaj o kapoku
- Nie kąp się sam, pamiętaj o opiece kogoś dorosłego
- Chcesz wskoczyć do wody pamiętaj, skakanie na główkę grozi kalectwem
- Widzisz osobę wchodzącą do wody, która spożywała alkohol, reaguj – poproś o pomoc osobę dorosłą



Bezpiecznie w lesie

- Zanim ruszysz do lasu, pamiętaj o właściwym ubiorze (włóż długi rękaw i długie spodnie oraz zabudowane obuwie)
- Wchodząc do lasu pamiętaj o zachowaniu ciszy
- Nie wchodź do lasu sam, możesz się zgubić
- Uważaj na leśną zwierzynę, las to jej dom
- Zanim spróbujesz leśnych owoców, upewnij się u osoby dorosłej, czy są jadalne
- Zużyte butelki, papierki itp. zabierz ze sobą
– las to nie śmietnik!





Bezpiecznie na rowerze

- Ruchasz w drogę na rowerze, a nie masz ukończonych 10 lat
 - pamiętaj o opiece osoby dorosłej
- Chcąc poruszać się samodzielnie rowerem musisz posiadać kartę rowerową i odpowiedni wiek
- Zaopatrz rower w światła białe z przodu i czerwone z tyłu
- Pamiętaj o dzwonku w rowerze
- Sprawdź czy hamulce są sprawne
- Dla bezpieczeństwa załóż kamizelkę odblaskową i kask



Bezpiecznie na drodze i w podróży

- Podróżując samochodem pamiętaj o zapiętych pasach bezpieczeństwa
- Zwolnij przed przejściem dla pieszych, rozejrzyj się
- Zaopatrz się w elementy odblaskowe
- Zachowaj ostrożność, szczególnie w terenie zabudowanym
- Odłóż telefon
- Obserwuj otoczenie



Bezpiecznie w domu



- Umów się z rodzicami na słowo „hasło”
- Siedząc w domu pamiętaj, by nie otwierać drzwi nieznajomym
- Korzystaj tylko z bezpiecznych sprzętów i urządzeń
- Stosuj się do zasad ustalonych wspólnie z rodzicami
- Korzystając z komputera pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni
- Zanim w coś klikniesz (reklama, link, aplikacja), pomyśl o bezpieczeństwie





Bądź aktywny!



- Spotykaj się z koleżankami/kolegami w bezpiecznym miejscu
- Informuj rodziców/opiekunów, gdzie wychodzisz i z kim
- Ruszaj się! „Grozi” poprawą zdrowia i kondycji ☺
- Spaceruj, naucz się jazdy na rowerze, rolkach, hulajnodze...
- Korzystaj z opieki dorosłych
- Dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych





W razie zagrożenia - dzwoń

- **112** - ogólnoeuropejski telefon alarmowy
- **997** - Policja
- **998** – Straż Pożarna
- **999** – Pogotowie Ratunkowe
- **601 100 100** – WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe); numer ratunkowy nad wodą
- **601 100 300** – TOPR i GOPR (Tatrzańskie oraz Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe); numer ratunkowy w górach tylko w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia
- **W PRZYPADKU ZAGINIĘĆ OSÓB**
- **116 000** - Europejski numer alarmowy w sprawie zaginionych dzieci





Konkurs

W ramach akcji informacyjno-
edukacyjnej pn. „Kreć mnie
bezpieczeństwo w lecie” został
ogłoszony konkurs plastyczno-
filmowy
„Letni PrzeWODNIK,,



- W konkursie mogą wziąć udział osoby lub zespoły do max. 3 osób w wieku od 5 do 16 lat.
- Tematem jest zobrazowanie bezpiecznego sposobu zachowania osób przebywających na wodach i terenach przywodnych, uprawiających różne formy rekreacji w górach oraz podczas wypraw rowerowych i pieszych, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa tych osób korzystających z różnych aktywnych form wypoczynku podczas sezonu letniego.
- Prace należy przestać do **30 września 2025 r.** na adres:
Komenda Główna Policji - Biuro Prewencji,
ul. Puławska 148/150, 02-624 Warszawa
z dopiskiem konkurs „LETNI przeWODNIK”.

Szczegółowe informacje oraz regulamin i karta zgłoszenia dostępne są na stronie: <https://policja.pl/pol/bezpieczenstwo-w-lecie/32301,Kreci-mnie-bezpieczenstwo-w-lecie-Strona-glowna.html>



Chroń głowę
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj
po wyznaczonych trasach



Używaj kremów
ochronnych z filtrem

Nie śmieć



Pływaj w miejscach dozwolonych
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

Nie rozpalaj
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze
zapinaj pasy bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**
z nieznajomymi



W upalny dzień
pij dużo wody

Podczas wycieczek rowerowych
załóż kask na głowę



Komenda Powiatowa Policji

w Działdowie

ul. Grunwaldzka 8
13-200 Działdowo
Tel. 47 73 232 00
Fax: 47 73 232 05



**Posterunek Policji
w Iłowie-Osadle**
ul. Jagiellońska 1A
13-240 Iłowo-Osada
tel. 47 73 181 14



Bezpiecznych Wakacji !

Komisariat Policji

w Lidzbarku

ul. Zieluńska 5
13-230 Lidzbark
tel. 47 73 233 00
fax. 47 73 233 05



**Posterunek Policji
w Rybnie**
ul. Wyzwolenia 64
13-220 Rybno
tel./ fax 47 73 233 31