

MYŚL TRZEŹWYO NAD WODĄ

Aby wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy zabrać nad wodę zdrowy rozsądek, obserwować zmiany pogody i przestrzegać kilku zasad bezpieczeństwa:

- ⊘ Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu
- ⊘ Wybieraj kąpieliska strzeżone, na których są ratownicy
- ⊘ Przestrzegaj znaków zakazu i ostrzegawczych
- ⊘ Naucz się pływać, doskonal tę umiejętność
- ⊘ Na otwarte wody wypływaj tylko z asekuracją
- ⊘ Pamiętaj, że dno morskie i rzeczne może się zmieniać
- ⊘ Do wody wchodź powoli, stopniowo przyzwyczajaj ciało do niższej temperatury
- ⊘ Nie skacz na głowę do nieznannej wody
- ⊘ Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
- ⊘ Podczas burzy nie przebywaj w wodzie, ani na wodzie
- ⊘ Pilnuj kąpiących się małych dzieci
- ⊘ Nie uprawiaj sportów na obszarach wodnych po spożyciu alkoholu

NUMER ALARMOWY – 112
NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ – 601 100 100

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA - 800 12 12 12
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – 116 111



KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI zs. w RADOMIU
www.mazowiecka.policja.gov.pl



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

25^{lat} Mazowsze



POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI



Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomaii Województwa Mazowieckiego

Akcja Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu oraz Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej