



**AKTYWNA  
SZKOŁA**  
z Ministerstwem Sportu i Turystyki

# Bezpieczeństwo w mieście

Bądź bezpieczny podczas aktywności w miejskiej dżungli! Wakacje w mieście mogą być super, zwłaszcza na obiektach sportowych, które gwarantują dobrą zabawę i aktywności. Oto kilka porad, jak zadbać o bezpieczną aktywność latem w mieście:



## Noś odblaski

Zawsze nosząc odblaski, zwłaszcza po zmroku, zwiększasz swoją widoczność na drodze. To mały dodatek, który może uratować życie.



## Zakładaj kask

Używaj preparatów odstrasżających kleszcze i sprawdzaj ciało po powrocie z lasu. Kleszcze mogą przenosić groźne choroby.



## Pij wodę

Nawodnienie jest kluczowe, zwłaszcza w upalne dni. Miej zawsze przy sobie butelkę wody, aby unikać odwodnienia.



## Unikaj korzystania z telefonu podczas jazdy

Używanie telefonu podczas jazdy rowerem, hulajnogą może być niebezpieczne. Skup się na drodze!



## Pierwsza pomoc

Naucz się podstawowych zasad pierwszej pomocy, takich jak resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO). Może to uratować życie.

### Zawsze pamiętaj:

- Ochrona przeciwsłoneczna - pamiętaj o kremach z filtrem i nakryciu głowy.
- Pij dużo wody, aby uniknąć odwodnienia.

### Znaj numery alarmowe:

- numer alarmowy 112
- pogotowie ratunkowe 999
- straż pożarna 998
- policja 997

Pamiętaj, że przestrzeganie tych zasad może zapobiec wielu niebezpieczeństwom. Dbaj o siebie i innych, aby miasto było bezpieczne dla wszystkich!