

TYDZIEŃ DLA BEZPIECZEŃSTWA 2026



**BEZPIECZNI DZIŚ –
BEZPIECZNI JUTRO!**

BEZPIECZNE WAKACJE

Wakacje to czas odpoczynku i przygód.
Pamiętaj jednak o podstawowych zasadach
bezpieczeństwa!

- ✓ Planuj wypoczynek i informuj bliskich, dokąd się wybierasz.
- ✓ Unikaj niebezpiecznych miejsc.
- ✓ Dbaj o siebie i innych.
- ✓ Stosuj krem z filtrem i pij dużo wody.
- ✓ Noś nakrycie głowy.
- ✓ Ciesz się wakacjami – wracaj z nich bezpiecznie!

ROZWAŻNIE • ODPOWIEDZIALNIE • BEZPIECZNIE

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

- 🔹 **Kąp się tylko w miejscach strzeżonych.**
- 🔹 **Słuchaj poleceń ratownika.**
- 🔹 **Nie wchodź do wody po alkoholu i posiłku.**
- 🔹 **Nie skacz do nieznannej wody.**
- 🔹 **Nie wyływaj na materacu daleko od brzegu.**
- 🔹 **Zawsze miej oko na młodszych.**

**WODA TO RADOŚĆ,
ALE TEŻ ODPOWIEDZIALNOŚĆ!**

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH I LESIE



Sprawdź pogodę
przed wyjściem.



Załóż odpowiednie
obuwie i odzież.



Nie oddalaj się
od grupy.



Nie schodź ze szlaku.



Zabierz telefon
z naładowaną baterią.



Szanuj przyrodę
i nie zostawiaj śmieci.

**GÓRY I LAS SĄ PIĘKNE,
GDY O NIE DBAMY
I JESTEŚMY ROZSĄDNI!**

BEZPIECZNIE NA ROWERZE I HULAJNODZE



Noś kask – w razie upadku ratuje życie.



Sprawdzaj stan techniczny pojazdu.



Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.



Korzystaj z dróg dla rowerów i ustępuj na przejazdach.



Bądź widoczny – używaj lampek i elementów odblaskowych.



Uważaj na innych uczestników ruchu.



**BEZPIECZNIE NA DWÓCH KÓŁKACH!
TWOJE ŻYCIE – TWÓJ WYBÓR.**

CYBERBEZPIECZEŃSTWO



Chroń swoje dane osobowe.



Stosuj silne hasła.



Nie udostępniaj swoich zdjęć i informacji nieznanym.



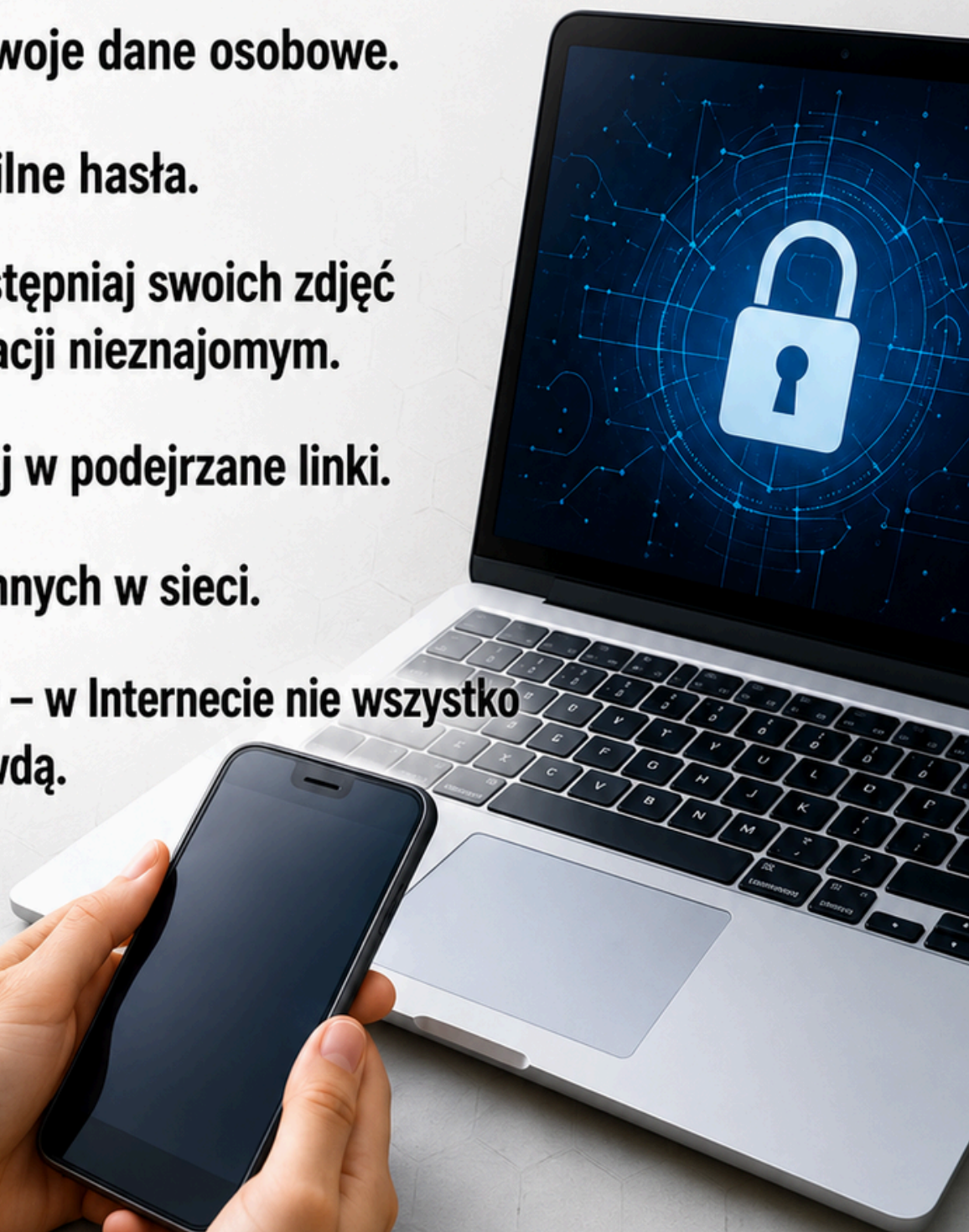
Nie klikaj w podejrzane linki.



Szanuj innych w sieci.



Pamiętaj – w Internecie nie wszystko jest prawdą.



MYŚL • SPRAWDZAJ • CHROŃ

ZDROWIE PSYCHICZNE I DOBROSTAN

- ♥ Dbaj o swoje samopoczucie każdego dnia.
- ♥ Rozmawiaj ze swoimi bliskimi.
- ♥ Znajdź czas na odpoczynek i to, co lubisz.
- ♥ Jedz zdrowo i regularnie.
- ♥ Używaj czasu przed ekranem świadomie.
- ♥ Ruch i aktywność fizyczna poprawiają nastrój.
- ♥ W razie trudności szukaj pomocy.

**DOBRCZE CZUJESZ SIĘ -
LEPIEJ ŻYJESZ!**

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ



Nie sięgaj po alkohol,
papierosy, narkotyki.



Nie uzależniaj się od ekranu.



Wybieraj to, co daje Ci radość
i rozwija pasje.



Mów „NIE”, gdy ktoś namawia
Cię na używki.



Szukaj wsparcia i przyjacieli
w mądrych relacjach.



**MĄDRE WYBORY –
LEPSZE ŻYCIE!**

STOP HEJTOWI!



**Słowa mają moc –
używaj jej dobrze!**



Nie obrażaj.



Nie wyśmiewaj.



Nie hejtuj.



**Reaguj, gdy ktoś
doświadcza hejtu.**



**Bądź życzliwy
i wspieraj innych.**



**RAZEM TWORZYMYS
DOBRA ATMOSFERĘ!**

NUMERY ALARMOWE I POMOCOWE

112

NUMER ALARMOWY



999

POGOTOWIE RATUNKOWE



998

STRAŻ POŻARNA



997

POLICJA



116 111

**TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**



800 12 12 12

**DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA
RZECZNIKA PRAW DZIECKA**



POMOC JEST ZAWSZE W ZASIĘGU RĘKI!

PIERWSZA POMOC

Każdy może pomóc!

- + Oceń sytuację i zadbaj o bezpieczeństwo.**
- + Sprawdź przytomność poszkodowanego.**
- + Wezwij pomoc – zadzwoń 112.**
- + Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, jeśli oddycha.**
- + Jeśli potrafisz – udziel pierwszej pomocy.**



TWOJA REAKCJA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE!

DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH

Bezpieczeństwo to wspólna sprawa.
Razem tworzymy bezpieczną szkołę,
dom i świat!



**RAZEM TWORZYMYS
BEZPIECZNY ŚWIAT!**

