



**KIBICUJ ZDROWIU  
CHEER ON YOUR HEALTH  
FEUERE DIE GESUNDHEIT AN  
СЛЕДИ ЗА ЗДОРОВЬЕМ**



**5**

**ZASAD BEZPIECZNEGO I ZDROWEGO KIBICOWANIA  
HEALTH AND SAFETY RULES  
REGELN FÜR EIN SICHERES UND GESUNDES ANFEUERN  
ПРАВИЛ  
БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ  
СОРЕВНОВАНИЙ НА ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ**

Organizator Kampanii / The campaign organizer /  
Veranstalter der Aktion / Организатор компании

Partnerzy merytoryczni / The substantive partners /  
Partnerorganisationen / Существенные партнеры



## EURO 2012 wolne od dymu tytoniowego.

Dziękujemy za przestrzeganie zakazu palenia, również na stadionach.

## Rauchfreie Euro 2012.

Wir danken Ihnen für die Beachtung des Rauchverbots, besonders in den Stadien der EM 2012.

## EURO 2012 free of tobacco smoke.

Thank you for the smoking ban observance, also in stadiums.

## ЕУРО 2012 свободно от табачного дыма.

Большое спасибо за предостережение запрета курения табака тоже на стадионах.

**Pamiętaj! W Polsce picie alkoholu (w tym piwa) na ulicach, placach, w parkach oraz w środkach i na przystankach komunikacji publicznej jest karalne.** W Polsce obowiązuje zakaz prowadzenia pojazdów przy zawartości alkoholu we krwi powyżej 0,2 promila.

**Drinking alcohol (including beer) in the streets, squares, parks, means of public transport and public transport stops is punishable by a fine.** In Poland, the permissible limit of blood alcohol level is 20 milligrams per 100 milliliters. Driving with a blood alcohol level over the states maximum permissible blood alcohol limit is forbidden.

**Vergessen Sie nicht! Der Konsum alkoholhaltiger Getränke wird an öffentlichen Plätzen (z.B. auf den Straßen, Plätzen, in Parks, in öffentlichen Personenverkehr und an Haltestellen) verboten und ist mit Strafe belegt.** Bei Autofahrern beträgt die gesetzliche Höchstgrenze für den Alkoholkonsum 0,2 Promille.

**ПОМНИ! В Польше питье алкоголя на улицах площадях в парках а также в средствах передвижения на автобусных и трамвайных остановках запрещено и наказуемо.** В Польше запрещается вести автомобиль при содержании алкоголя в крови выше 0.2 промилля.

Więcej informacji / More information / Mehr unter / Больше информации:

[www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

## Nie bierz narkotyków!

W Polsce posiadanie narkotyków jest nielegalne i karalne.

## Nehmen Sie keine Drogen!

Der Besitz von Drogen ist in Polen verboten und strafbar.

## DON'T TAKE drugs!

In Poland, possession of any kind of drugs is forbidden and punishable by law.

## НЕ НАРКОТИЗИРУЙСЯ!

Владение наркотиками в Польше нелегальное и наказуемое.

Więcej informacji / More information / Mehr unter / Больше информации:

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

+48 801 199 990

## Unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych!

Używaj prezerwatyw, by zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

## Avoid casual sexual intercourses!

Use condoms to reduce risk of HIV and other STIs.

## Vermeiden Sie Gelegenheitssex!

Um eine Ansteckung durch HIV und andere Geschlechtskrankheiten zu vermeiden, schützen Sie sich bitte mit einem Kondom.

## ИЗБЕЖАЙ! Случайных сексуальных контактов!

Пользуйся презервативами для уменьшения риска заражения HIV и другими болезнями переносимыми половым путем.

## Pamiętaj o higienie!

Myj ręce. Myj owoce i warzywa. Dbaj o nawodnienie organizmu. Pij duże ilości wody, najlepiej niegazowanej.

## Keep in mind personal hygiene!

Wash your hands. Wash fruits and vegetables. Make sure you drink enough, especially still water and stay hydrated.

## Achten Sie auf Hygiene!

Waschen Sie die Hände. Obst und Gemüse müssen gründlich gewaschen werden. Trinken Sie ausreichende Menge vom frischen Wasser, am besten ohne Kohlensäure.

## ПОМНИ О ГИГИЕНЕ!

Мой руки! Мой фрукты и овощи! Заботись о наводнении организма. пей много воды. Лучше негазированной.

Więcej informacji / More information / Mehr unter / Больше информации:

[www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl)

+48 801 888 448



# KIBICUJ ZDROWIU



# 5 ZASAD BEZPIECZNEGO I ZDROWEGO KIBICOWANIA

Organizator Kampanii



Partnerzy merytoryczni



## **EURO 2012 wolne od dymu tytoniowego.**

Dziękujemy za przestrzeganie zakazu palenia, również na stadionach.

---

## **Pamiętaj! W Polsce picie alkoholu (w tym piwa) na ulicach, placach, w parkach oraz w środkach i na przystankach komunikacji publicznej jest karalne.**

W Polsce obowiązuje zakaz prowadzenia pojazdów przy zawartości alkoholu we krwi powyżej 0,2 promila.

Więcej informacji:

[www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

---

## **Unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych!**

Używaj prezerwatyw, by zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Więcej informacji:

[www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl)

+48 801 888 448

---

## **Nie bierz narkotyków!**

W Polsce posiadanie narkotyków jest nielegalne i karalne.

Więcej informacji:

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

+48 801 199 990

---

## **Pamiętaj o higienie!**

Myj ręce. Myj owoce i warzywa. Dbaj o nawodnienie organizmu.

Pij duże ilości wody, najlepiej niegazowanej.



# CHEER ON YOUR HEALTH



# 5 HEALTH AND SAFETY RULES

The campaign organizer



The substantive partners



## **EURO 2012 free of tobacco smoke.**

Thank you for the smoking ban observance, also in stadiums.

---

## **Drinking alcohol (including beer) in the streets, squares, parks, means of public transport and public transport stops is punishable by a fine.**

In Poland, the permissible limit of blood alcohol level is 20 milligrams per 100 milliliters. Driving with a blood alcohol level over the states maximum permissible blood alcohol limit is forbidden.

More information:

[www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

---

## **Avoid casual sexual intercourses!**

Use condoms to reduce risk of HIV and other STIs.

More information:

[www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl)

+48 801 888 448

---

## **DON'T TAKE drugs!**

In Poland, possession of any kind of drugs is forbidden and punishable by law.

More information:

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

+48 801 199 990

---

## **Keep in mind personal hygiene!**

Wash your hands. Wash fruits and vegetables. Make sure you drink enough, especially still water and stay hydrated.



**FEUERE DIE GESUNDHEIT AN**



# **5 REGELN FÜR EIN SICHERES UND GESUNDES ANFEUERN**

Veranstalter der Aktion



Partnerorganisationen



## Rauchfreie Euro 2012.

Wir danken Ihnen für die Beachtung des Rauchverbots, besonders  
in den Stadien der EM 2012.

---

**Vergessen Sie nicht! Der Konsum alkoholhaltiger  
Getränke wird an öffentlichen Plätzen  
(z.B. auf den Straßen, Plätzen, in Parks,  
in öffentlichen Personenverkehr und an Haltestellen)  
verboten und ist mit Strafe belegt.**

Bei Autofahrern beträgt die gesetzliche Höchstgrenze  
für den Alkoholkonsum 0,2 Promille.

Mehr unter:

[www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

---

## Vermeiden Sie Gelegenheitssex!

Um eine Ansteckung durch HIV und andere Geschlechtskrankheiten  
zu vermeiden, schützen Sie sich bitte mit einem Kondom.

Mehr unter:

[www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl)

+48 801 888 448

---

## Nehmen Sie keine Drogen!

Der Besitz von Drogen ist in Polen verboten und strafbar.

Mehr unter:

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

+48 801 199 990

---

## Achten Sie auf Hygiene!

Waschen Sie die Hände. Obst und Gemüse müssen gründlich gewaschen werden.  
Trinken Sie ausreichende Menge vom frischen Wasser, am besten ohne Kohlensäure.





# СЛЕДИ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



# 5 ПРАВИЛ

## БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ

Организатор компании



Существенные партнеры



## **ЭУРО 2012 свободно от табачного дыма.**

Большое спасибо за предостережение запрета курения табака тоже на стадионах.

---

## **ПОМНИ! В Польше питье алкоголя на улицах площадях в парках а также в средствах передвижения на автобусных и трамвайных остановках запрещено и наказуемо.**

В Польше запрещается вести автомобиль при содержании алкоголя в крови выше 0.2 промиля.

Больше информации:

[www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

---

## **ИЗБЕЖАЙ! Случайных сексуальных контактов!**

Пользуйся презервативами для уменьшения риска заражения HIV и други болезни переносимыми половым путем.

Больше информации:

[www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl)

+48 801 888 448

---

## **НЕ НАРКОТИЗИРУЙСЯ!**

Владение наркотиками в Польше нелегальное и наказуемое.

Больше информации:

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

+48 801 199 990

---

## **ПОМНИ О ГИГИЕНЕ!**

Мой руки! Мой фрукты и овощи! Заботись о наводнении организма.  
Пей много воды. Лучше негазированной.