



# BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

## BEZPIECZNE ZACHOWANIA



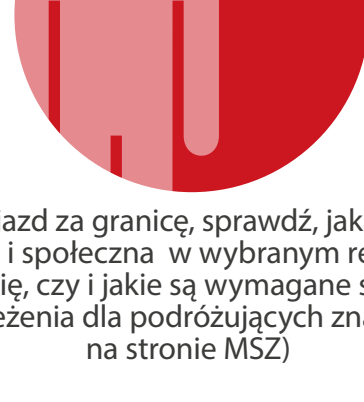
dowiedz się jak najczęściej o miejscu, do którego się wybierasz



śluchaj prognoz pogody



poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży, miejscu pobytu i spodziewanym czasie swojego powrotu



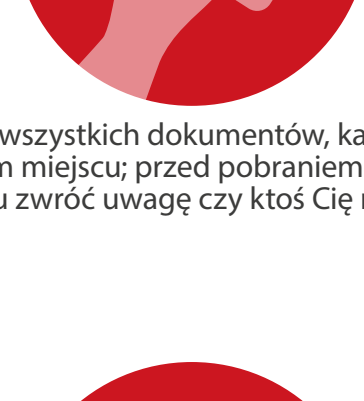
planując wyjazd za granicę, sprawdź, jaka jest sytuacja polityczna i społeczna w wybranym regionie oraz upewnij się, czy i jakie są wymagane szczepienia (ostrzeżenia dla podróżujących znajdziesz na stronie MSZ)



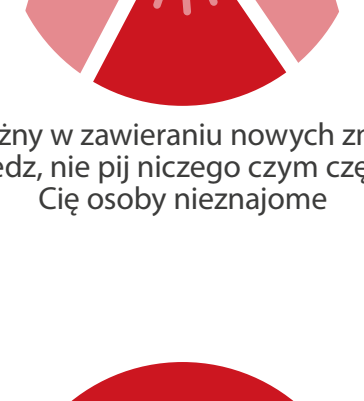
przestrzegaj miejscowego prawa i zwyczajów



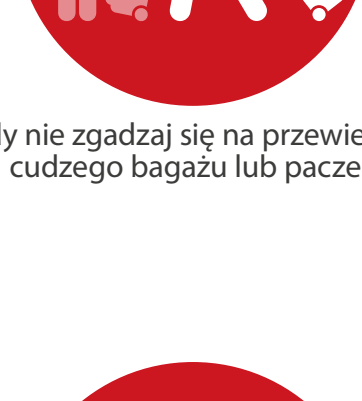
wykup polisę ubezpieczeniową



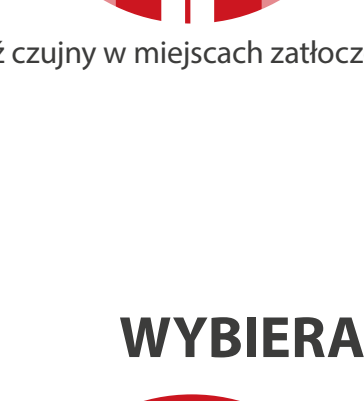
nie trzymaj wszystkich dokumentów, kart i pieniędzy w jednym miejscu; przed pobraniem pieniędzy z bankomatu zwróć uwagę czy ktoś Cię nie obserwuje



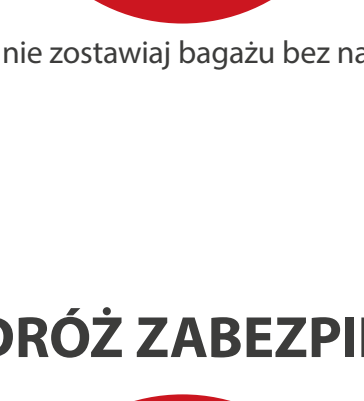
bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie jedz, nie pij niczego czym częstują Cię osoby nieznanymi



nigdy nie zgadzaj się na przewiezienie cudzego bagażu lub paczek



bądź czujny w miejscach zatłoczonych



nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru



w razie niebezpieczeństwa jak najszybciej oddal się z zagrożonego miejsca, o zaistniałej sytuacji powiadom Policję

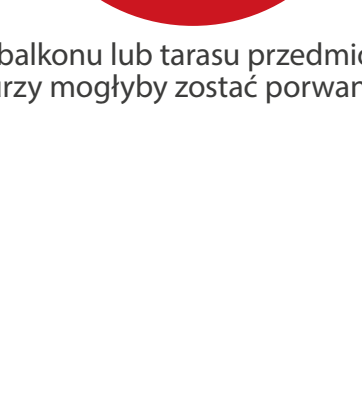
## WYBIERAJĄC SIĘ W PODRÓŻ ZABEZPIECZ SWOJE MIESZKANIE



sprawdź czy urządzenia domowe są wyłączone



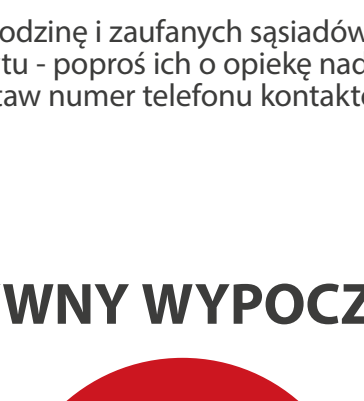
sprawdź czy instalacja gazowa i wodna jest wyłączona



usuń z balkonu lub tarasu przedmioty, które w czasie burzy mogłyby zostać porwane przez wiatr

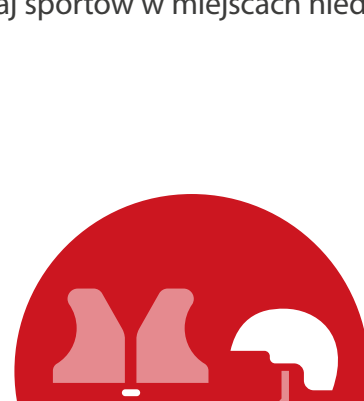


sprawdź zamknięcie okien i drzwi

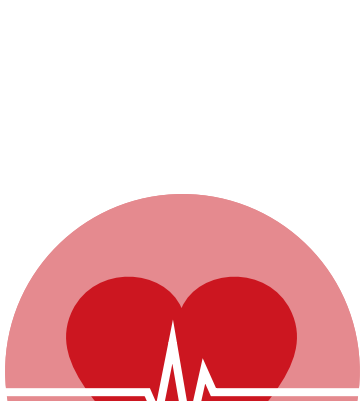


poinformuj rodzinę i zaufanych sąsiadów o wyjeździe i miejscu pobytu - poproś ich o opiekę nad mieszkaniem, pozostaw numer telefonu kontaktowego

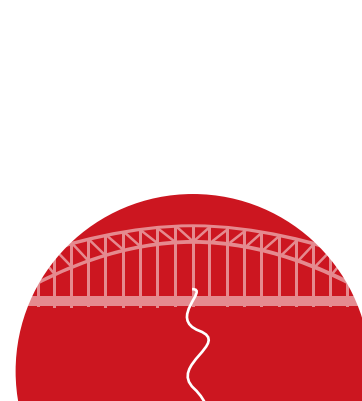
## AKTYWNY WYPOCZYNEK



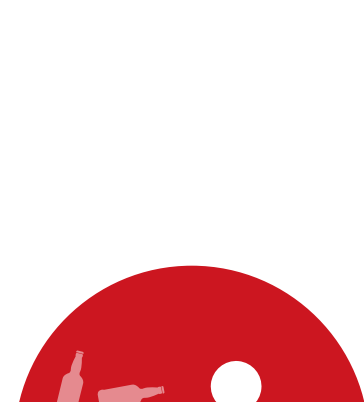
bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych



używaj tylko sprawnego sprzętu sportowego



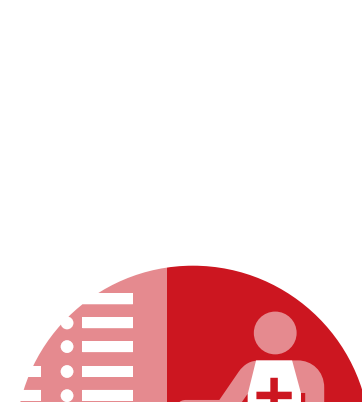
noś elementy odblaskowe na ubraniu



stosuj zabezpieczenia podczas uprawiania sportów np. ochraniacze, kask, kapek, itp.



na bieżąco monitoruj stan swojego zdrowia



nie wszystkie sporty uprawiane przez dorosłych są odpowiednie dla dzieci

## NAD WODĄ



nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub narkotyków



korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk



przestrzegaj regulaminu kąpieliska i śluchaj poleceń ratownika



unikaj pływania samemu



nie skacz na głowę do nieznannej wody



nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu



zawsze bądź w pobliżu gdy Twoje dziecko wchodzi do wody



pływając łodzią, kajakiem, rowerem wodnym miej na sobie kamizelkę ratunkową



korzystając ze sprzętu pływającego, sprawdzaj prognozy pogody i nie lekceważ sygnałów o niebezpieczeństwie

## W GÓRACH



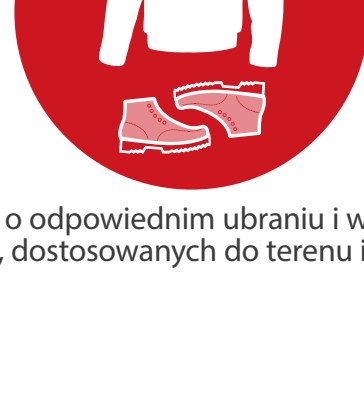
planując wyjście w góry, sprawdź informacje o szlakach i warunkach panujących w górach



wybierając trasę, weź pod uwagę możliwości wszystkich uczestników wyprawy



w góry wychodź rano, najlepiej w grupie



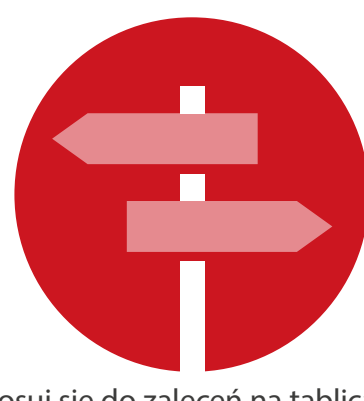
wychodząc na wycieczkę, zostaw wiadomość, dokąd i którym się udajesz i kiedy zamierzasz wrócić



nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy



weź ze sobą zapas wody i jedzenia, naładowany telefon komórkowy (zapisz numer ratunkowy do GOPR/TOPR), ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapalki zapakowane tak, by nie zamokły



pamiętaj o odpowiednim ubraniu i wygodnych butach, dostosowanych do terenu i pogody



w przypadku pogorszenia pogody zawróć z trasy

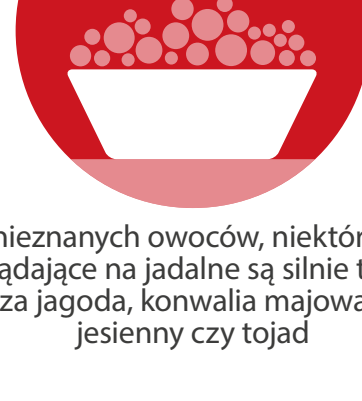
## W LESIE



stosuj się do zaleceń na tablicach informacyjnych i znakach



na dłuższą wycieczkę i biwak w lesie zabierz ze sobą zapas wody i jedzenia, nieprzemakalne ubranie, naładowany telefon komórkowy, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapalki zapakowane tak, by nie zamokły



biwaku i rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach,opuszczając obozowisko pozostaw po sobie porządek



nie zakłócaj ciszy, nie niszczyć siedlisk, nie zrywaj roślin chronionych



nie bierz grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



nie jedz nieznannych owoców, niektóre na pozór wyglądające na jadalne są silnie trujące, np. wilcza jagoda, konwalia majowa, zimowit jesienny czy tojad



uważaj na kleszcze i owady - chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszczałymi



uważaj na dzikie zwierzęta, staraj się unikać kontaktu z nimi



ubierz się odpowiednio do warunków pogodowych



pamiętaj, że zmrok w lesie zapada co najmniej pół godziny szybciej niż na otwartej przestrzeni

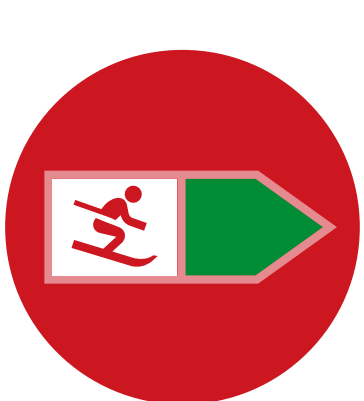


alarmuj gdy zauważysz pożar w lesie

## ZIMA



ubieraj się odpowiednio do temperatury



używaj kasku do sportów zimowych



jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku - nie wchodź na zamrażnięte zbiorniki wodne



zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych położonych daleko od jezdní i zbiorników wodnych



do sportów zimowych wybieraj przygotowane i oznakowane miejsca, odpowiednie do twoich umiejętności



zawsze czytaj instrukcje i regulaminy stoków narciarskich



w zimie zmrok zapada szybko - noś elementy odblaskowe



ucz dzieci bezpiecznych zabaw na śniegu

## TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

**112** – Telefon Alarmowy

**999** – Pogotowie Ratunkowe

**998** – Straż Pożarna

**997** – Policja



Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji



**984** lub **601-100-100** – numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)

**985** lub **601-100-300** – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)