BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz

słuchaj prognoz pogody

poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej wycieczce, zwłaszcza jeśli jesteś samotny i spędzasz czas następnego pomocnika

planując wyjazd za granicę, sprawdź, jaka jest sytuacja polityczna i społeczna w wybranym regionie oraz upewnij się, czy i jakie są wymagane szczepienia (zwłaszcza w przypadku dzieci) – dowiedz się na stronie MSZ

przestrzegaj wewnętrznego prawa i bezpieczeństwa

wykup polisę ubezpieczeniową

nie trzymaj wszystkich dokumentów, kart i pieniędzy w jednym miejscu, przedpłaceniem gotówkę z kartkowania (wesel) uwagi czy Kiel. Czy nie obserwuje

bądź ostrożny w nawiązywaniu nowych znajomości – nie pedź, nie pij na imprezach czy Czy Czy wodzy i nieznajome

nigdy nie ogłaszaj się na przewoźnicze Ludzkie bagaża lub paczek

bądź czujny w miejscach zdłaczających

nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru

w razie niebezpieczeństwa jak najszybciej udaj się z najszerszego miejsca do najbliższej Jednostki Policji

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 znajomych sąsiadów o wyjeździe i zostaw podpis – poproś ich o opiekę nad mieszkaniem, pozostaw numer telefonu kontaktowego

AKTYWNY WYPOCZYNEK

bądź aktywny (łączenie, ale zachowaj rozsądek, nie ryzykuj sportów w miejscach niebezpiecznych

używaj tylko sprawnego sprzętu sportowego

noś elementy odblaskowe na ubraniu

chroń zabezpieczenia podczas uprawiania sportów np. ochraniacze, kask, kapok, itp.

na bieżąco monitoruj Ciem 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 kąpielisk i trzymaj jasnych zasady

unikaj pływania samemu

nie skacz na głowę do nieznanej 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 uwadze bezczynnej ratunkowej

korzystając ze sprzętu pływającego, sprawdzaj podgrzaj przed nie wchodzeniem lub wjazdem 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 razu, najlepiej w grupie

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

nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy

weź ze sobą zapas wody i żywności, naładowany telefon komórkowy (zapisz numer ratunkowy do GOPR/TOPR), czapkę i okularyk, odzież na wyjazdy, zestaw pierwszej pomocy, latarkę, mapę, kompas, zapałki, zapalniczkę i zapałki zapałkowane tak, by nie zamokły

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

w przypadku pogarszania pogody zawróć z trasy

W LESIE

chroń się dla zawiezi na bliskich informacja gdzie i z atakach

na dłuższą wycieczkę i biwak w lesie zabierz ze sobą: ciepłe ubrania, zapałki, latarkę, kompas, naładowany telefon komórkowy, kaloryczne pożywienie, mapę, pamiętaj o apteczce i zapałki zapałkowane tak, by nie zamokły

korzystaj z rozpałki ognisk tylko w wyznaczonych miejscach zapytaj o zgodę na ognisko pozostałe po ciebie pozostałe

nie zakłócaj ciszy, nie niszcz siedlisk, nie płoszy zwierząt chronionych

nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

nie jedzą nieznanych roślin, niektóre na pozór wyglądające na jadalne są silnie trujące, np. wilcza jagoda, konwalia majowa, ziemnoń pospolity czy fujar

uważaj na kleszcze (ważny – chroń się przed nim odpowiednim ubraniem i preparatem odstraszającym pot

uważaj na dzikie zwierzęta, chroń się unikać kontaktu z nimi

ubierz się odpowiednio do warunków pogodowych

pamiętaj, że zwierzę w lesie zagnała za ogonem; jeśli gdzieś czyjkolwiek na zwierzęta pojawiłem

zlarmuj gdy zauważysz pożar w lesie

ZIMA

ubierz się odpowiednio do temperatury

używaj kasku do sportów zimowych

jazdy na łyżwach lesnej tylko na lodowisku – nie wchodź na zamarzające zbiorniki wodne

opiekuj się zwierzętami w miejscach bezpiecznych pokarmowych dzieci od jezdni i zbiorników wodnych

dla sportów zimowych wybierz przygotowane i oznakowane miejsca, odpowiednie do twoich umiejętności

zawsze czyść drogi i regularnie stokiem narciarskich

w zimie pewnie zagnała czyjkolwiek – noś elementy odblaskowe

uczi dzieci bezpiecznych zabaw na śniegu

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

112 – Telefon Alarmowy
999 – Pogotowie Ratunkowe
998 – Straż Pożarna
997 – Policja

984 lub **601-100-100** – numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)
985 lub **601-100-300** – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)

Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji

TVP