

## **BEZPIECZNY WYPOCZYNEK**

### Bezpieczne zachowania:

- dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz,
- słuchaj prognoz pogody,
- poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży, miejscu pobytu i spodziewanym czasie 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 i nie pij niczego, czym częstują Cię osoby nieznajome,
- 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 są wyłączone,
  - 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, kaptok, itp.,
- na bieżąco monitoruj stan swojego zdrowia,
- nie wszystkie dyscypliny sportu 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 słuchaj 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 którądy 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 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,
- biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach, opuszczając obozowisko pozostaw po sobie porządek,
- nie zakłócaj ciszy, nie niszczyć siedlisk, nie zrywaj roślin chronionych,
- nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne,
- nie jedz nieznanych 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 odstrasżającymi,
- 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 zamrożone zbiorniki wodne,
- zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych, położonych daleko od jezdni i zbiorników wodnych,
- do sportów zimowych wybieraj przygotowane i oznakowane miejsca, odpowiednio 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 – ogólnopolski i europejski numer ratunkowy,
- 999 – Pogotowie Ratunkowe,
- 998 – Straż Pożarna,
- 997 – Policja,
- 984 lub 601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą (WOPR, MOPR),
- 985 lub 601 100 300 – numer ratunkowy w górach GOPR, TOPR).