

# BEZPIECZNE WAKACJE



Rozpoczął się czas wakacji, wypoczynku i  
beztroski...

Aby Wasz wypoczynek był udany musicie zadbać  
przede wszystkim o bezpieczeństwo.



# Bezpiecznie w miejscu zamieszkania



## Zagrożenia:

- Internet,
- Nieznajomy,
- gaz, ogień, prąd elektryczny, woda.



# Bezpiecznie poza domem

- Wracając do domu, nie korzystaj z tzw. „okazji”, nie znasz kierowcy, nie wiesz, jakie ma zamiary;
- Pamiętaj, by maszerując wzdłuż drogi po zmroku, mieć przy sobie światła odblaskowe.
- Wystrzegaj się nawiązywania kontaktów z nieznanymi osobami, oferującymi szczególnie „korzystne” interesy lub przystąpienie do „podejrzanych” grup religijnych.
- Jeżeli znajdziesz niewypał w lesie, NIE RUSZAJ GO!, zabezpiecz miejsce i zawiadom policję;



# Bezpiecznie nad wodą



# Zanim wejdiesz do wody:

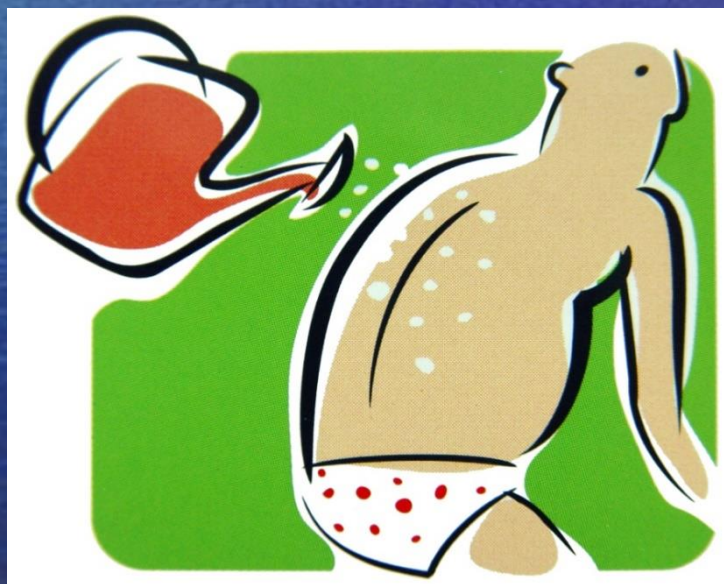
- Kąp się zawsze pod okiem osób dorosłych najlepiej na strzeżonych plażach;



- Przed wejściem do wody sprawdź czy można się kąpać (biała flaga- można się kąpać, czerwona – zakaz kąpieli);

# Zanim wejdiesz do wody:

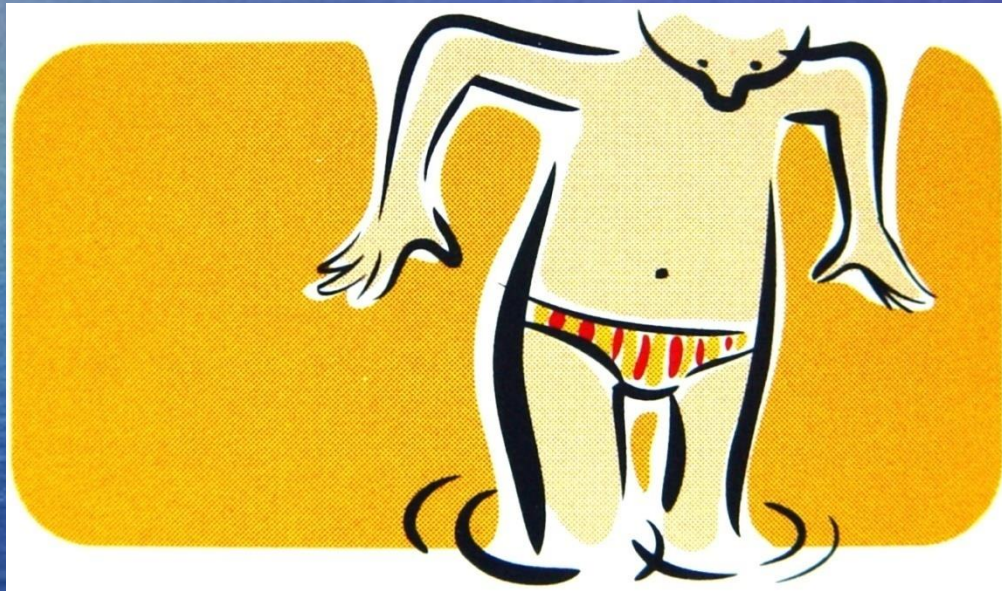
- Jeśli jesteś rozgrzany nie wskakuj raptownie do wody. Najlepiej najpierw trochę się zamocz;



- Jeśli niedawno jadłeś odczekaj trochę;

# W wodzie:

- Zanurzaj się stopniowo;



- Nawet, jeśli dobrze pływasz nie wypływaj poza czerwone boje;

# W wodzie:

- Jeśli nie umiesz pływać –nie przekraczaj linii wyznaczonych przez żółte boje. Kąp się tylko w miejscach, w których masz grunt pod nogami;



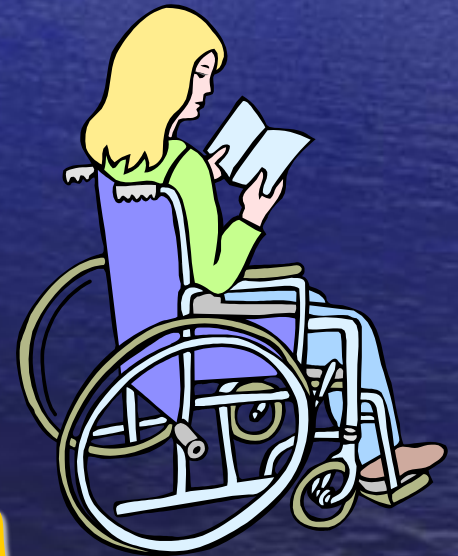
- Nie kąp się zbyt długo. Jeśli czujesz zmęczenie, lub jest ci zimno – wracaj na brzeg;

Kąpać się i pływać należy w miejscach  
dozwolonych!



Należy  
zawsze  
słuchać  
poleceń  
ratownika!

Nigdy nie należy skakać do wody w miejscach, w których nie znamy dna. Przez jeden nieszczęśliwy skok można uszkodzić sobie kręgosłup, co skończyć się może trwałym kalectwem.



Skaczemy w miejscach  
do tego celu przeznaczonych!

Gdy jesteśmy rozgrzani od słońca, nie powinniśmy wchodzić do wody. Zetknięcie gorącego ciała z wodą może spowodować tzw. „szok termiczny”, który może się skończyć nawet zawałem serca!



Zachowujmy ostrożność podczas korzystania ze sprzętów wodnych.



Nigdy nie należy zdejmować kapoków!

# Uwaga na znaki:



Biała flaga  
– można się kąpać



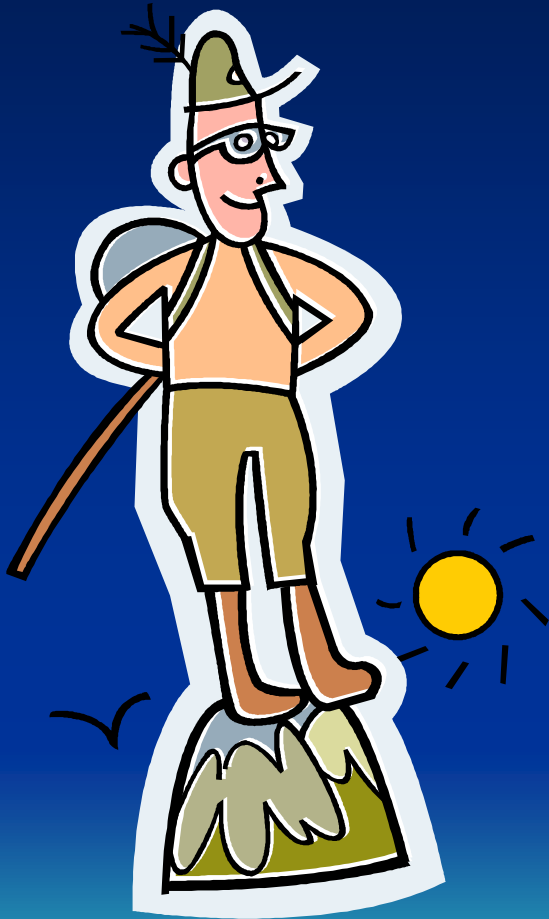
Czerwona flaga  
– zakaz kąpieli



Uważajmy!!!

Woda, nawet ta pozornie  
bezpieczna i spokojna, jest  
groźnym i niebezpiecznym  
żywciołem!

# Bezpiecznie na górskim szlaku



POSŁUCHAJMY  
PRZESTRÓG GÓRALA !

„Z górami nie ma  
żartów. Warunki  
atmosferyczne  
zmieniają się z  
godziny na  
godzinę.”

# Bezpiecznie na górskim szlaku



- Nigdy nie chodź w góry nocą.
- Do wzywania pomocy najlepiej służy telefon komórkowy. We mgle wzywamy pomoc gwizdkiem (6 sygnałów na minutę, potem kolejna minuta ciszy); w nocy przyda się latarka (również 6 sygnałów).
- Pożyteczny będzie również kompas i mapa, czerwone race.



# Bezpiecznie na górskim szlaku

- Pomimo pięknej pogody należy zaopatrzyć się w ciepłą odzież.



- Gdy na szlaku zastanie cię noc i nie będziesz pewny kierunku, w którym znajduje się schronisko, wezwij pomoc a w ostateczności przygotuj miejsce do noclegu.

# Bezpiecznie na górskim szlaku



- Pamiętaj o spożywaniu dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu organizmu.

- Nie zbaczaj nigdy ze szlaku.



- W czasie burzy unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach, pod pojedynczymi lub wysokimi drzewami, w okolicach metalowych przedmiotów: łańcuchy, klamry, drabinki. Unikaj strumieni, stawów.



Aby unikać  
zagrożeń czy  
wypadków każda  
wyprawę w góry  
należy starannie  
przygotować.



# W GÓRY ZABIERAMY:

- dokładną mapę terenu
- telefon komórkowy (z dobrze naładowaną baterią)
- ubranie przeciwdeszczowe oraz wiatrochronne
- dodatkowe okrycie, np. bluzę
- podręczną apteczkę, latarkę, zapalniczki
- zapasowe skarpetki
- wodę
- prowiant
- pieniądze



# ODPOCZYNEK W LESIE

Pamiętajcie!  
W lesie też  
czyhają różne  
niebezpieczeństwa  
i należy zachować  
ostrożność!



# Nie należy dopuścić do ukąszenia nas przez żmiję!



Nie dotykajmy jej patykiem, nie drażnijmy, nie podchodźmy blisko. Żmija atakuje czując niebezpieczeństwo. Zanim usiądziemy np. na kamieniu porozglądajmy się dookoła .

# Ukąszenie kleszcza jest niebezpieczne. Może powodować boreliozę lub kleszczowe zapalenie mózgu.

By uniknąć ukąszenia ubierajmy długie spodnie (nawet podczas upału), zakryte buty, bluzki z długim rękawem.

Nie zapomnij o kapeluszu lub czapce. Posmaruj odkrytą skórę specjalnym preparatem odstraszającym kleszcze,.

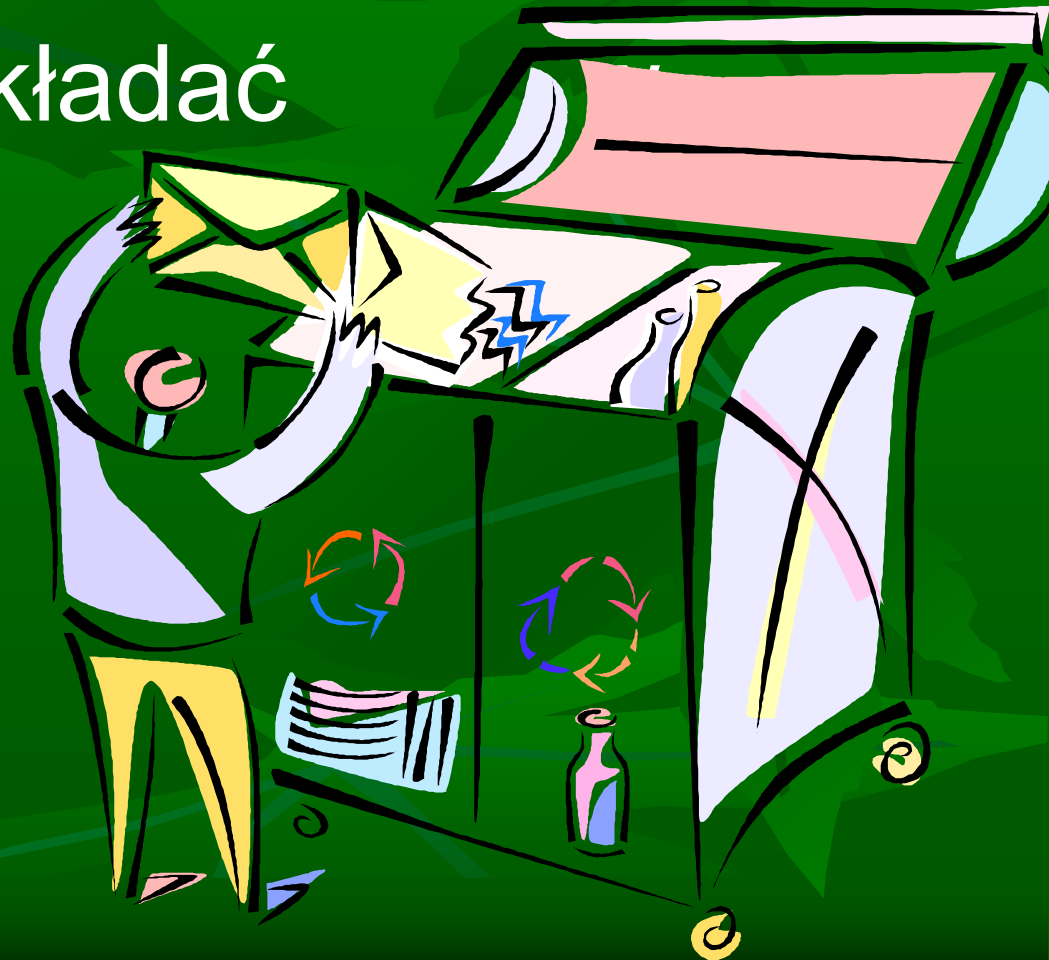
Po powrocie do domu sprawdź dokładnie skórę na całym ciele, np. podczas kąpieli.



# Pamiętajcie!

Las to nie wysypisko śmieci!

Śmieci należy składać  
miejscu  
przeznaczonym  
do tego celu!



# Nie pozostawiajmy butelek w lesie!

Gdy na butelkę padają gorące promienie słoneczne, działa ona jak soczewka skupiająca.

Może dojść do zapalenia suchej ściółki leśnej, a następnie do rozległego pożaru lasu.



UDANYCH I  
BEZPIECZNYCH  
WAKACJI !!!

