

## 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 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 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 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

### 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

### Nad wodą

- ✓ nie wchodzić 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 którędy 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

## 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, kapok, itp.
- ✓ na bieżąco monitoruj stan swojego zdrowia
- ✓ nie wszystkie sporty uprawiane przez dorosłych są odpowiednie dla dzieci

## Zima

- ✓ ubieraj się odpowiednio do temperatury
- ✓ używaj kasku do sportów zimowych
- ✓ jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku - nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne

## ❖ BEZPIECZNY WYPOCZYNEK ❖

- ✓ zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych położonych daleko od jezdni 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 – ogólnopolski i europejski numer ratunkowy**
- ➔ **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)**