



BEZPIECZNE WAKACJE



Bezpieczeństwo nad wodą

- **Kąp się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosuj się do jego poleceń.**
- **Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.**
- **Nigdy nie kąp się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał cię nurt.**
- **Idąc na plażę, nie zapominaj o kremie z filtrem UV, okularach przeciwsłonecznych i nakryciu głowy.**
- **Pamiętaj, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.**
- **Nie wchodź do wody podczas burzy, deszczu lub mgły.**
- **Jeśli długo przebywałeś na słońcu – poczekaj chwilę w cieniu, zanim wejdiesz do wody. Pozwoli ci to uniknąć szoku termicznego.**
- **Pływaj wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.**
- **Nie wchodź do wody po posiłku.**
- **Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.**



Bezpieczeństwo w górach

Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedz się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

- Zaplanuj trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
- Sprawdź, czy na wybranym przez siebie szlaku są jakieś schroniska, szałas, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
- Przed górską wędrówką spakuj do plecaka mapę.
- Zabierz ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- Pamiętaj o prowiancie – najlepiej produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
- Nie zapominaj o okularach przeciwsłonecznych.

W razie nagłej zmiany pogody, szukaj podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:

- **czzerwony** - szlak główny dla danych gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma
- **niebieski** – trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy nocować w schronisku
- **zielony i żółty** – krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami
- **czarny** – krótkie szlaki dojściowe

Numer GOPR – 601 100 30



Bezpieczeństwo w lesie

- Wchodząc do lasu, poruszaj się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przelaj.
- Jeśli dostrzeżesz dzikie zwierzę, nie zbliżaj się do niego. Jeśli to ono idzie w twoim kierunku, zatrzymaj się i poczekaj lub zrób powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucaj się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrz zwierzęciu w oczy ani nie pokazuj mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).
- Nie dokarmiaj dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
- Stosuj preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
- Nie rozpalaj ognisk w lesie i jego pobliżu.
- Jeśli zauważysz pożar – dzwoń po straż pożarną. Nie podchodź do ognia.



Bezpieczeństwo na drodze

- Pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność.
- Korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- Pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę.
- Uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych.
- Bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej).



Bezpieczeństwo w domu i na podwórku

- Na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.
- Nie niszczy i nie zaśmiecaj otoczenia, dbaj o środowisko.
- Mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej.
- Gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym,
- Nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi.
- Uczestnicząc w pracach polowych zawsze zachowaj ostrożność.
- Nie zbliżaj się do obcego psa, dzikich zwierząt, nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.



