

**NAWET W WAKACJE
NIE WYSYŁAJ NA URLOP ...
ROZUMU**

ROZSADEK NA WAKACJACH

Kochani Bursjanie 😊

Już za chwilę rozpoczyna się wakacje, okres wypoczynku, relaksu, ale też świetnej zabawy. Każdy z Was pewnie inaczej spędzi ten czas, niektórzy pewnie już mają swoje plany, a inni dopiero zaczną planować. Bez względu na to, jak spędzicie wakacje, przesyłam Wam kilka informacji, które mogą się przydać.

BEZPIECZEŃSTWO PRZED WYJAZDEM

- Nie informuj publicznie od kiedy i jak długo nie będzie Cię w domu,
- Dobrze zabezpiecz drzwi i okna,
- Zakręć gaz i wodę, odłącz zbędne urządzenia elektryczne,
- Poproś zaufanego sąsiada o doglądanie domu/mieszkania,
- Warto zaopatrzyć się w czasowy włącznik światła, aby dom wieczorami nie wydawał się pusty.



BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

- Podróżując autem, pamiętaj że kierowca musi być wypoczęty i trzeźwy,
- Zaopatrz się w urządzenia nawigujące,
- Zaopatrz się w zestaw głośno mówiący,
- Przestrzegaj przepisów drogowych,
- Nigdy nie wsiadaj do auta z nietrzeźwym kierowcą, nie pozwól mu na prowadzenie auta.



BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

- ❑ Będąc już nad wodą, zawsze bądź czujny,
- ❑ Pamiętaj, że granice zabawy, to granice rozsądku,
- ❑ Nie zostawiaj swoich rzeczy bez opieki
- ❑ Kąp się tylko w miejscach dozwolonych, najlepiej pod czujnym okiem ratownika,
- ❑ Nigdy nie wchodź do rwącej rzeki, ani do morza przy wysokiej fali,
- ❑ Smaruj się kremem z filtrem UV przebywając na słońcu i po każdym wyjściu z wody,



BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

- ❑ Pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych i nakryciu głowy,
- ❑ Jeśli długo przebywałeś na słońcu, nie wchodź od razu do wody, aby uniknąć szoku termicznego,
- ❑ Pamiętaj, że skoki do wody mogą prowadzić do trwałego kalectwa,
- ❑ Na kajaku, łódce czy rowerze wodnym, zawsze zakładaj kapok, nie pływaj po zmroku,
- ❑ Korzystając z materaca, nie odpływaj zbyt daleko od brzegu.



BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

- ❖ Pamiętaj o naładowanej komórce z numerem **GOPR – 601 100 300**,
- ❖ Na szlak górski wyruszaj wczesnym rankiem,
- ❖ Planując trasę uwzględnij swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca,
- ❖ Pamiętaj o prowiancie – dobrze jest mieć przy sobie produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. baton energetyczny lub czekolada.



BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

- ❖ Sprawdź czy na wybranym szlaku znajdują się jakieś schroniska,
- ❖ Pamiętaj o zabraniu mapy,
- ❖ Przed wyjściem w góry poinformuj kogoś gdzie się wybierasz, którym szlakiem i o której godzinie planujesz wrócić,
- ❖ Zabierz ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu,
- ❖ Dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych, zakładając że pogoda może w każdej chwili się zmienić.



BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

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



Szlak czarny - krótki szlak dojściowy do jakiegoś miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby nieciekawym, niekorzystnym lub niemożliwym.



Szlak czerwony - poprowadzony jest przez najbardziej spektakularne a jednocześnie najciekawsze krajobrazowo i przyrodniczo miejsca (niekoniecznie musi być szlakiem głównym).



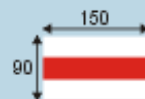
Szlak niebieski - jest to szlak dalekobieżny i wiąże się z pokonywaniem dużych odległości.



Szlak zielony - tym kolorem oznacza się szlaki łączące, a także czasem też dojściowe.



Szlak żółty - tak samo jak szlak zielony służy do oznaczania szlaków łączących i dojściowych.



znak prostokątny



początek szlaku



wspólny przebieg szlaków (w tym przypadku dwóch)



strzałka kierunkowa



znak łamany



znak łamany w wersji podwójnej

Znaki szlaków dojściowych:



do źródła (ujęcia wody)



do punktu noclegowego



do wybitnego punktu widokowego



do miejsca interesującego z krajoznawczego punktu widzenia



"uwaga!"

BEZPIECZEŃSTWO W LESIE

- Stosuj preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom czy osom,
- Nie rozpalaj ognisk w lesie lub w ich pobliżu,
- Nie dokarmiaj dzikich zwierząt, nie zbliżaj się do nich,
- Wchodząc do lasu, poruszaj się po wydeptanych ścieżkach.



BEZPIECZEŃSTWO – ZASADY OGÓLNE

- ❖ Wyjeżdżając pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów – swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie, będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz pomocy.



BEZPIECZEŃSTWO – ZASADY OGÓLNE

- ❑ Przed wyjazdem za granicę, pamiętaj o wyrobieniu Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ – jest to dokument uprawniający do bezpłatnego skorzystania z podstawowej opieki medycznej podczas pobytu za granicą. Karta obowiązuje we wszystkich krajach UE oraz w Islandii, Liechtensteinie, Norwegii i Szwajcarii.
- ❑ Wyrobienie karty EKUZ jest bezpłatne, wnioski można składać w wojewódzkich ośrodkach NFZ lub w niektórych delegaturach.



BEZPIECZEŃSTWO – ZASADY OGÓLNE

- Zawsze naładuj przed wyjściem telefon lub noś ze sobą przenośną ładowarkę typu power bank,
- Pamiętaj o odpowiednim zapisie bliskiej osoby w kontaktach telefonu – przed imieniem bliskiej osoby, powinno znaleźć się słowo „ICE”. Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.



BEZPIECZEŃSTWO – ZASADY OGÓLNE

Zawsze miej w telefonie zapisane numery alarmowe

112 – centrum powiadamiania ratunkowego

981 – pogotowie drogowe

984 – pogotowie rzeczne

985 – WOPR, GOPR, TOPR

987 – centrum zarządzania kryzysowego

998 – straż pożarna

999 – pogotowie ratunkowe

601 100 100 – nr ratunkowy nad wodą (MOPR, WOPR)

601 100 300 – nr ratunkowy w górach (GOPR, TOPR)

UDANYCH WAKACJI

Na koniec życzę Wam Kochani,
udanych wakacji, aby były dla Was
wspaniałym czasem.

Mam nadzieję, że we wrześniu
zobaczymy się ponownie,
oczywiście zdrowi
i wypoczęci ☺

