

Bezpieczne wakacje nad morzem

- ☀️ Kąp się tylko w miejscach dozwolonych – pod czujnym okiem ratownika morskiego;
- ☀️ Nie skacz do wody w miejscach do tego nieprzystosowanych – łatwo jest uderzyć głową w podwodną przeszkodę;
- ☀️ Wchodząc do wody najpierw ochłódź ciało – ochronisz organizm przed szokiem termicznym;
- ☀️ Przebywając na plaży chroń ciało kremem z odpowiednim filtrem – uchronisz się od poparzeń;
- ☀️ Nakrycie głowy uchroni cię przed udarem słonecznym, a zapas wody i napojów przed odwodnieniem;
- ☀️ Na plaży może przydać się telefon komórkowy z zapisanym numerem Alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego **601 100 100** – uważaj, żeby go nie zgubić lub nie zostać okradzionym;
- ☀️ Kołysanie fal na łodzi, czy wodnym rowerze to dopiero jest zabawa! Zapamiętaj jednak – pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapa. Ratuje życie w razie nieprzewidzianej wywrotki.

Bezpieczne wakacje w górach

- ☀️ Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu;
- ☀️ Zaplanuj dokładnie trasę i sprawdź lokalizację szałasów, schronów, koleb i leśniczówek – stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody;
- ☀️ Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. Przydadzą się też czapka, rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety i płaszcz przeciwdeszczowy;
- ☀️ Zabierz nakrycie głowy. W górach łatwo o udar nawet w pochmurne dni;
- ☀️ Włóż do plecaka podręczną apteczkę, latarkę i zapalki



- ☀️ Na wyprawę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda psuje się zazwyczaj wczesnym popołudniem;
- ☀️ W plecaku powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – **601 100 300** oraz numerem alarmowym **985**
- ☀️ Wędrówka po halach i graniach wymaga siły, dlatego kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł.

Bezpieczeństwo w podróży

- ☀️ W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi:
112 – centrum powiadamiania ratunkowego,
997 – Policja,
998 – Straż Pożarna,
999 – Pogotowie ratunkowe;
- ☀️ Podróżując środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza, gdy panuje tłok łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych;
- ☀️ Pieniądze podziel na części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet, jeśli padniesz ofiarą złodzieja, stracisz tylko część sumy;
- ☀️ Bądź ostrożny zawierając nowe znajomości. Odmawiaj, jeśli nieznajoma osoba chce cię czymś poczęstować. Nie masz przecież pewności, co to jest;
- ☀️ W nieznanym miejscu łatwo zabłądzić i nie zdążyć na odjazd. Dlatego w trakcie postojów unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu;
- ☀️ Bagaż zostawiony bez opieki to okazja dla złodzieja! Torby i plecaki, staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknij je do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść;
- ☀️ Wsiadając i wysiadając z zatłoczonego pociągu bądź szczególnie ostrożny. Łatwo się potknąć i wpaść pod koła. O ile to możliwe wysiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów.