

NAD MORZEM

Gorąca letnia atmosfera i ciepłe dni kuszą wyjazdem w rejony nadmorskie. Często będąc w wakacyjnych nastrojach zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. W okresie letnim kuszą nas wyjazdy zagraniczne, np. do najbliższych sąsiadów – Niemiec. Wybierając się na plażę, pamiętajmy:

- **Kap się tylko w miejscach dozwolonych** – pod czujnym okiem ratownika
 - **Wchodząc do wody najpierw ochłódź ciało** – ochronisz organizm przed szokiem termicznym
 - **Nie skacz do wody w miejscach do tego nieprzeznaczonych**
 - **Jeżeli czujesz się zmarnięty lub zmęczony** – wyjdź z wody
 - **Przebywając na plaży chroń ciało kremem z filtrem** – uchronisz się od poparzeń
 - **W słoneczne dni noś czapkę lub kapelusz** – chronisz tym samym swój organizm przed udarem
 - **W upał pij dużo wody** – nie odwodnisz organizmu
 - **Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. złotego czepka**
 - **szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy gwałtownie do zimnej wody.** Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiać mało ciekawe widoki najbliższego szpitala
 - **na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka**
- Przed wyruszeniem w nadmorskie rejony, w książce adresowej swojego telefonu warto zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.ice.bw.org.pl

Jeżeli nad morze wybierasz się samochodem:

- sprawdź do kiedy ważne jest OC i czy samochód jest przygotowany do długich podróży
- jeśli wyjeżdżasz za granicę, zapoznaj się z przepisami prawa oraz zwyczajami obowiązującymi w państwie pobytu oraz państwach, przez które będziesz przejeżdżał



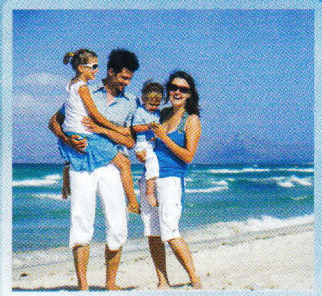
Czy wiesz, że ...

... jeśli jedziesz do Niemiec lub przejeżdżasz przez Niemcy tranzytem w pobliżu dużych miast musisz wiedzieć, co to jest strefa Umweltzone – **więcej na:** www.umwelt.bw.org.pl



Gdybyś potrzebował pomocy – **zabłędzisz, ulegniesz wypadkowi zadzwonić po pomoc do:**

- **WOPR 601-100-100** Zapamiętasz ten numer? Lepiej zapisz go teraz. Pamiętaj, że ten numer to nie informacja turystyczna. Ktoś inny może naprawdę potrzebować pomocy



bezpieczne wakacje.pl

to mogą być wakacje Twójego życia

W GÓRACH

Wyjazdy w góry są jednym z lepszych sposobów na spędzenie wolnego czasu. Nie dość, że wędrowki po górach poprawiają kondycję fizyczną, to obfitują w wiele atrakcji przyrodniczych – zapewniają przepiękne widoki i bliskość natury. Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo wychodząc w góry trzeba jednak pamiętać o kilku zasadach:

1. **Zapoznaj się z terenem, w który wyruszasz.** Sprawdź jakimi szlakami turystycznymi wędrować. Schodząc ze szlaków pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i grupy.
2. **Racjonalnie rozłóż pieśń wędrowkę w czasie.**
3. **W góry wychodź przygotowany na dużo gorszą pogodę niż zapowiadana.**
4. **Zgłoś w schronisku czy na kwaterze swoje zamiary wycieczkowe: cel wycieczki, trasa i szlak.**
5. **Na pieśń wędrowkę, zabierz ze sobą:**
 - **Odpowiednie obuwie** – profesjonalne buty zapewnią bezpieczeństwo oraz wygodę
 - **Ubranie przeciwdeszczowe/wiatrochronne** – pogoda w górach potrafi zmienić się momentalnie. Zadbaj o odpowiednie ubranie na wypadek, gdyby zaczęło padać lub mocno wiać
 - **Zapalnica i latarka** – przydatna w razie utraty rozeznania w terenie późnym wieczorem
 - **Butelka wody i baton energetyczny** – w czasie wędrowki po górach, jesteś wystawieni na ciągły wysiłek fizyczny. Miej lepiej ze sobą baton energetyczny, który zapewni zastrzyk energii i butelkę wody mineralnej, która ochroni przed odwodnieniem
 - **Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku. Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.ice.bw.org.pl**

Jeżeli w góry wybierasz się samochodem:

- sprawdź do kiedy ważne jest OC i czy samochód jest przygotowany do długich podróży
- jeśli wyjeżdżasz za granicę, zapoznaj się z przepisami prawa oraz zwyczajami obowiązującymi w państwie pobytu oraz państwach, przez które będziesz przejeżdżał
- pamiętaj o dodatkowym wyposażeniu samochodu, np. linka holownicza, łańcuchy na opony



Czy wiesz, że ...

... jeśli jedziesz do Niemiec lub przejeżdżasz przez Niemcy tranzytem w pobliżu dużych miast musisz wiedzieć, co to jest strefa Umweltzone – **więcej na:** www.umwelt.bw.org.pl



Gdybyś potrzebował pomocy w górach – **zabłędzisz, ulegniesz wypadkowi zadzwonić po pomoc do:**

- **bezpłatny numer alarmowy 985**
- **GÖPR i TOPR** - górskie i tatrzańskie ochotnicze pogotowie ratunkowe **601-100-300**. Zapamiętasz ten numer? Lepiej zapisz go teraz. Pamiętaj, że ten numer to nie informacja turystyczna. Ktoś inny może naprawdę potrzebować pomocy



bezpieczne wakacje.pl

to mogą być wakacje Twójego życia

W PODRÓŻY

W końcu wakacje! Żeby okres wakacyjny był radosny i relaksujący – przed Tobą jeszcze podróż. Aby była **bezpieczna** należy przestrzegać kilku zasad, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych przygód.

- **W czasie podróży, nie pozostawiaj bagażu bez opieki**
- **Jeżeli masz przy sobie większą kwotę pieniędzy, nie trzymaj jej w jednym miejscu** –
– **W przypadku kradzieży stracisz to tylko część kwoty**
- **Pamiętaj, że z pociągu należy wysiadać tylko na stronę, po której znajduje się peron**
- **W autobusie wyposażonym w pasy – zawsze miej je zapięte.** Tylko nowoczesne autobusy posiadają pasy. Pokaż, że też jesteś nowoczesny
- **Podróżując autokarem – pamiętaj, żeby w trakcie przerwy w podróży i postojów unikać znacznego oddalania się od autokaru**
- **W samochodzie pasażerowie do 12 roku życia muszą być przewożeni w foteliku ochronnym**

Jeśli zauważysz, że kierowca pojazdu, którym jedziesz, łamie przepisy ruchu drogowego, **powiedz o swoich spostrzeżeniach.**

Wpisy dzieci w paszportach tracą ważność. Od 26 czerwca 2012 dzieci, które dotychczas przekraczały granicę na podstawie wpisu w paszporcie rodzica, będą musiały posiadać własny dokument podróży.

Skrot ICE w telefonie jest ogólnosięwiatowym symbolem ratującym życie.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej

www.ice.bw.org.pl

Jeżeli w podróż wybierasz się samochodem, sprawdź czy:

- Posiadasz obowiązkowe ubezpieczenia OC
- Stan techniczny samochodu jest dobry i nadaje się on do długich podróży
- Jeśli wyjeżdżasz za granicę, zapoznaj się z przepisami prawa oraz zwyczajami obowiązującymi w państwie pobytu oraz państwach, przez które będziesz przejeżdżał



Czy wiesz, że ...

... jeśli jedziesz do Niemiec lub przejeżdżasz przez Niemcy tranzytem w pobliżu dużych miast musisz wiedzieć, co to jest strefa Umweltzone – **więcej na:** www.umwelt.bw.org.pl



W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi:

- **112** – centrum powiadamiania ratunkowego, **997** – policja, **998** – straż pożarna, **999** – pogotowie ratunkowe, **985** – numer alarmowy w górach oraz kontaktem ICE w książce adresowej



bezpieczne wakacje.pl

to mogą być wakacje Twójego życia