



BEZPIECZNE WAKACJE

WODA

- Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca do tego przeznaczone
- Stosuj się do regulaminów, obowiązujących oznaczeń i poleceń ratownika
- Nie skacz do nieznannej płytkiej wody
- Nie wchodź do wody sam i bez asekuracji
- Unikaj kontaktu z alkoholem i innymi używkami
- Korzystaj z pewnego i sprawdzonego sprzętu pływającego
- Nie wypływaj bez kapoka
- Nie hałasuj – ratownik może nie usłyszeć wołania o pomoc
- Nie zostawiaj na brzegu swoich rzeczy bez nadzoru

- Zapoznaj się z aktualnie panującymi warunkami i prognozą pogody
- Zadbaj o odpowiednie ubranie, obuwie i wyposażenie (np. prowiant i napoje, mapę i kompas, latarkę, podręczną apteczkę)
- Zabierz telefon komórkowy z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi
- Korzystaj jedynie z wyznaczonych szlaków i nie oddalaj się od grupy

GÓRY

NA BIWAKU W LESIE

- Nie zaśmiecaj lasów i miejsc, w których wypoczywasz
- Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta
- Nie dotykaj przedmiotów niewiadomego pochodzenia
- Nie rozpalaj ognisk bez nadzoru osób dorosłych
- Stosuj preparaty odstraszające kleszcze i owady

BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu
- Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne
- Unikaj wysiłku w pełnym słońcu
- Stosuj filtry ochronne

WAŻNE TELEFONY:

NUMER ALARMOWY **112**

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ (MOPRAWOPR) **601 100 100**

NUMER RATUNKOWY W GÓRACH (GOPR/TOPR) **601 100 300**

