

# Zasady zachowania bezpieczeństwa podczas wakacji

Jednorzec, 25 czerwca 2021 r.

Rozpoczął się czas  
wakacji, wypoczynku  
i bez troski...



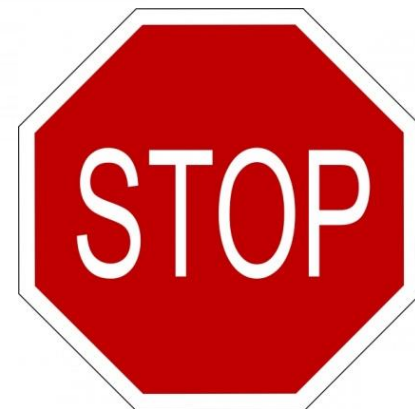
Aby Wasz wypoczynek był udany musicie zadbać przede wszystkim o bezpieczeństwo.



# Odoczynek nad wodą



# Niebezpieczeństwa czyhające na nierozważnych



Kąpać się należy w miejscach  
do tego dozwolonych,  
wyznaczonych!!!



Zawsze słuchamy poleceń ratownika!

Skaczemy w miejscach do tego celu przeznaczonych!



Nie należy skakać do wody w miejscach, w których nie znamy dna.

Gdy jesteśmy rozgrzani od słońca, nie powinniśmy wchodzić do wody. Zetknięcie gorącego ciała z wodą może spowodować tzw. „szok termiczny”





Zachowujmy ostrożność podczas korzystania ze sprzętów wodnych



Nigdy nie należy zdejmować kapoków!

A large, curling blue wave with white foam crashing over the side. The water is a deep, vibrant blue, and the foam is bright white. The wave is captured in a dynamic, almost abstract way, with the water appearing to flow and swirl. The background is a clear, light blue sky.

Uważajmy!!!

Woda, nawet ta pozornie bezpieczna  
i spokojna, jest groźnym  
i niebezpiecznym żywiołem!

# Wypoczynek w górach



# Na co musimy uważać w górach?



W górach warunki atmosferyczne zmieniają się z godziny na godzinę. Musicie więc mieć wzgląd na:

**Wiatr** - wiejący z dużą siłą obniża sprawność fizyczną, wyziębiam ciało, a w skrajnych przypadkach utrudnia oddychanie. Podczas wiatru najlepiej przysłonić usta np. chustą.



**Burzę** - kiedy zaskoczy nas w górach, a w pobliżu nie ma bezpiecznego schronienia należy kontynuować wędrówkę lub przeczekać ją siadając w pozycji kucznej na plecaku. Podczas burzy trzeba unikać samotnie rosnących drzew, szczytów, podnóża ścian skalnych, wejść do jaskiń, okolic przewodów wysokiego napięcia.



**Mgłę** - znacznie utrudnia orientację w terenie. Kiedy mgła staje się bardzo gęsta, a my wędrujemy nieznanym szlakiem, jeśli to możliwe, zawróćmy do punktu z którego przyszliśmy.



**Uwaga!**

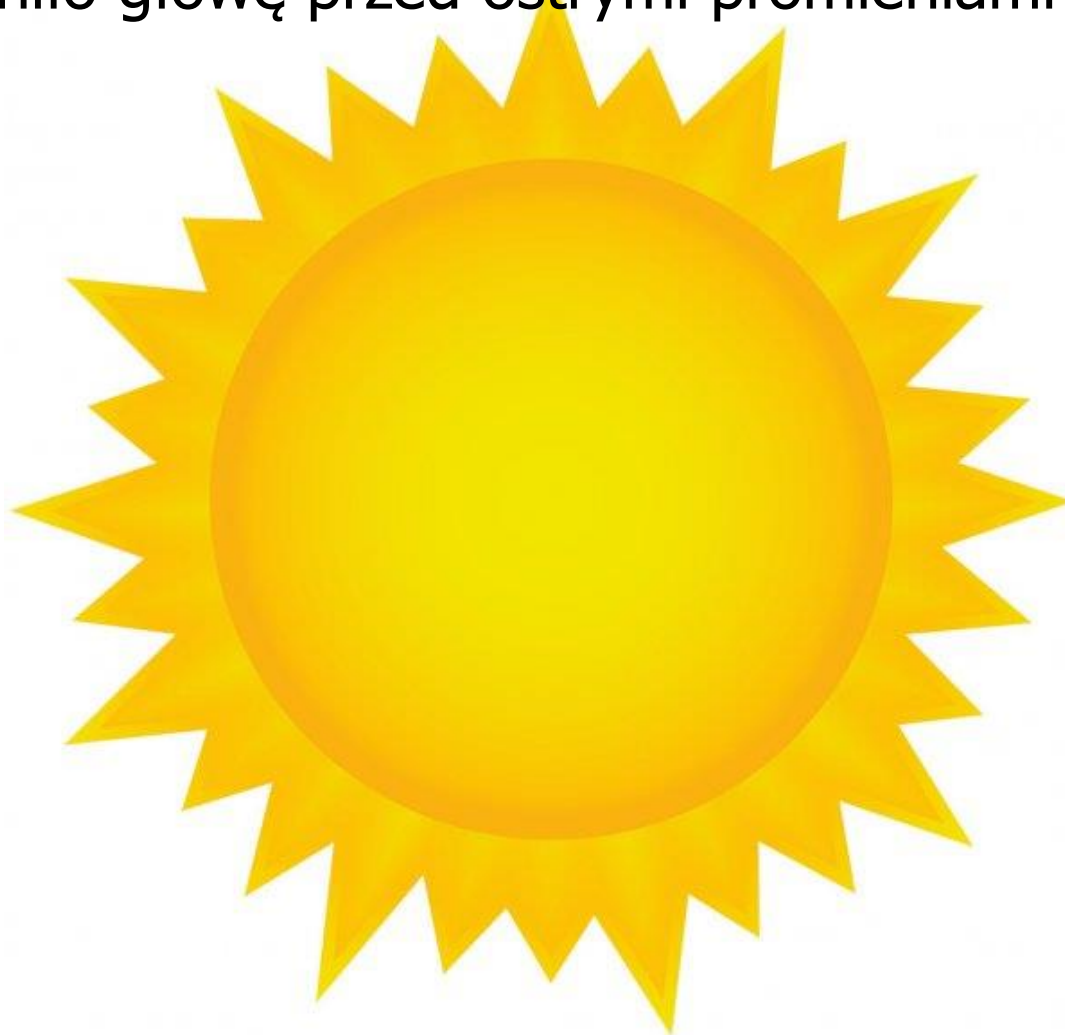
Mgła rozprasza fale akustyczne - kiedy ktoś woła o pomoc, jego głos może być słyszalny z zupełnie innej strony.

**Zimno** - jedno z największych górskich zagrożeń. Przy wysiłku fizycznym w niskiej temperaturze nasz organizm traci dużo energii na walkę z zimnem, co powoduje spadek wydolności fizycznej. Dlatego odpowiedni, dopasowany do warunków atmosferycznych ubiór to sprawa podstawowa przy wyruszaniu w góry.





**Słońce** - jego promienie mogą spowodować udar cieplny nawet w pochmurne dni. Należy posiadać nakrycie głowy; zimą - aby nas grzało, latem - aby chroniło głowę przed ostrymi promieniami słonecznymi.



# **PRZED WYRUSZENIEM W GÓRY NALEŻY**

1. Zaplanować wyprawę;
2. Sprawdzić lokalizację schronisk na trasie wędrówki;
3. Opracować drogę powrotu lub zejścia ze szlaku;
4. Mierzyć siły na zamiary;
5. Sprawdzić warunki pogodowe oraz zagrożenie lawinowe;
6. W drogę należy wyruszać rano, gdyż pogoda psuje się zwykle wczesnym popołudniem;



## **W górach dobrze być zaopatrzonym w:**

- mapę terenu,
- telefon komórkowy (z dobrze naładowaną baterią), numer ratunkowy GOPR: +48 601 100 300,
- ubranie przeciwdeszczowe oraz wiatrochronne-dodatkowe okrycie, np. bluzę,
- podręczną apteczkę,
- latarkę,
- wodę,
- prowiant.



# Zasady bezpieczeństwa w lasach

## ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W LESIE

### Co można robić w lesie?



Zbierać grzyby i owoce leśne.



Obserwować zwierzęta.



Spacerować i odpoczywać.



Korzystać ze szlaków rowerowych, pieszych i konnych.



Poznawać przyrodę.

### Czego zakazuje się robić w lesie?



Zakaz rozpalania ognia i palenia tytoniu.



Zakaz wjazdu pojazdów spalinowych i parkowania poza miejscami wyznaczonymi.



Zakaz biwakowania poza wyznaczonymi miejscami.



Zakaz zaśmiecania terenów leśnych.



Zakaz niszczenia i uszkodzania roślinności.



Zakaz używania sygnałów dźwiękowych.



Zakaz wprowadzania psów bez smyczy.



spaceruj tylko  
oznakowanymi  
ścieżkami

Dziękujemy  
za właściwe zachowanie  
i zapraszamy ponownie



nie zrywaj  
roślin - mogą  
być chronione

nie niszczy  
grzybów,  
nawet niejadalnych!



nie zapomnij zabrać  
ze sobą...



Życzymy Wam  
dobrych i przede wszystkim  
bezpiecznych wakacji!!!

