BEZPIECZNE WAKACJE

Jak cieszyć się wakacjami i unikać niebezpieczeństw



BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ



ZASADY

1. Kąpiel tylko w wyznaczonych miejscach
2. Nigdy nie pływaj sam
3. Nie skacz do wody w nieznanych miejscach
4. Używaj sprzętu asekuracyjnego
5. Nigdy nie wchodź do wody po jedzeniu
6. Obserwuj flagi i znaki ostrzegawcze
7. Nie odpływaj za daleko od brzegu
8. Reaguj na sygnały ratownika

FLAGI NA KĄPIELISKACH

🔴 Flaga czerwona – zakaz kąpieli
Woda jest niebezpieczna. Kąpiel jest surowo zabroniona. Ratownik może nakazać natychmiastowe opuszczenie wody. Ignorowanie czerwonej flagi grozi życiu!





FLAGA BIAŁA

✅ **Kąpiel dozwolona**

Biała flaga oznacza, że warunki są bezpieczne do kąpieli. Ratownicy są na posterunku.
Pamiętaj – zawsze pływaj
w wyznaczonych strefach i nigdy nie wchodź do wody sam.

JAK ROZPOZNAĆ TONĄCĄ OSOBĘ

Tonąca osoba często nie krzyczy ani nie macha rękami. Ciało jest pionowe, głowa ledwo wystaje nad wodę, twarz skierowana ku górze lub w dół.

Sygnały alarmowe:

- Głowa nisko przy wodzie
- Usta na poziomie tafli wody
- Brak ruchów nóg
- Wzrok pusty lub zamknięty
- Brak reakcji na wołanie



KLUCZOWE SYGNAŁY

Walka o oddech: szybkie, urywane oddechy, łapanie powietrza przy każdym wynurzeniu. Oczy są szkliste lub zamknięte, brak kontaktu wzrokowego. Ciche wołanie o pomoc – osoba nie jest w stanie krzyczeć, bo całą energię poświęca na oddychanie. Ruchy są chaotyczne i nieskoordynowane. Nie reaguje na pytania. Jeśli zauważysz te objawy – natychmiast wezwij ratownika lub zadzwoń pod numer 112 lub 601 100 100 (WOPR).

PIERWSZA POMOC

Ratowanie tonącego:

- Wezwij pomoc – zadzwoń pod 112
- Nie skacz do wody bez umiejętności
- Rzuć koło ratunkowe lub linę
- Wyciągnij osobę na brzeg
- Sprawdź oddech – jeśli brak, zacznij RKO
- Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej
- Podaj 2 oddechy ratunkowe
- Kontynuuj do przybycia pomocy





PO WYCIĄGNIĘCIU Z WODY

Numery alarmowe:
112 | WOPR: 601 100 100

Po wyciągnięciu z wody:

- Sprawdź przytomność – mów do poszkodowanego
- Sprawdź oddech – obserwuj klatkę piersiową
- Jeśli oddycha – ułóż w pozycji bocznej
- Okryj kocem, aby zapobiec wychłodzeniu
- Nie pozostawiaj osoby samej
- Czekaj na przybycie służb ratunkowych

Numery alarmowe nad wodą

112

601 100 100

112 – Europejski numer alarmowy. Działa bezpłatnie z każdego telefonu, całą dobę.

601 100 100 – WOPR. Zadzwoń natychmiast, gdy widzisz tonącą osobę.

Nie zwlekaj – każda sekunda ma znaczenie!



BEZPIECZNE OPALANIE

Słońce może być niebezpieczne – stosuj się do zasad bezpiecznego opalania, aby chronić swoje zdrowie.

ZASADY

1. Nakryj głowę kapeluszem lub czapką
2. Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
3. Pij wodę regularnie – min. 2 litry dziennie
4. Stosuj krem z filtrem UV (min. SPF 30)
5. Unikaj słońca między 11:00 a 15:00
6. Nie opalaj się zbyt długo naraz
7. Obserwuj objawy przegrzania i udaru

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

Przed każdą wycieczką górską odpowiednie przygotowanie jest kluczowe dla bezpieczeństwa. Sprawdź warunki i zaplanuj trasę.

Przygotowanie do wycieczki w góry – 6 zasad

PRZYGOTOWANIE

1. Sprawdź prognozę pogody
2. Odpowiednie ubranie i obuwie
3. Mapa, kompas lub GPS
4. Zaplanuj jedzenie i wodę
5. Poinformuj bliskich o trasie
6. Naładuj telefon w pełni

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

Bezpieczna wycieczka to dobrze zaplanowana wycieczka.

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na szlaku chroni Ciebie i innych turystów przed niebezpieczeństwem w górach.

NA SZLAKU

1. Trzymaj się oznakowanych szlaków
2. Szanuj znaki i tablice szlakowe
3. Unikaj niebezpiecznych skrótów
4. Obserwuj zmiany pogody
5. Rób przerwy i nawadniaj się
6. Nie chodź samotnie po górach

Numery alarmowe w górach

GOPR

112

601 100 300



W górach każda minuta ma znaczenie. Zadzwoń pod numer 112 (ogólnoeuropejski numer ratunkowy) lub 601 100 300 (GOPR – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe) w razie wypadku lub zagubienia.

Podaj lokalizację, opis sytuacji i czekaj na instrukcje ratownika

112 – Europejski numer ratunkowy dostępny całą dobę, bezpłatnie z każdego telefonu

601 100 300 – GOPR, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, pomoc w górach

BEZPIECZEŃSTWO W LESIE

Las to wspólne dobro. Zachowuj ciszę, szanuj przyrodę i zawsze informuj kogoś bliskiego o planowanej wycieczce.

7 ZASAD

1. Trzymaj się wytyczonych ścieżek
2. Nie płosz dzikich zwierząt
3. Nie zrywaj nieznanych roślin
4. Kategoryczny zakaz rozpalania ognisk
5. Zabieraj śmieci ze sobą
6. Sprawdzaj ciało pod kątem kleszczy
7. Poinformuj bliskich o trasie

ROWER BEZPIECZNIE

Bezpieczeństwo na rowerze to obowiązek każdego
cyklisty – chroń siebie i innych uczestników ruchu.

Bezpieczna jazda na rowerze zaczyna się od właściwego przygotowania.



ZASADY

1. Zawsze noś kask ochronny
2. Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego
3. Sprawdź rower przed każdą jazdą
4. Używaj sygnałów ręką
5. Bądź widoczny – światła i odblaskowe elementy

OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU



Sprawdź wyposażenie przed każdą jazdą.

Każdy rower poruszający się po drodze musi być wyposażony w obowiązkowe elementy zgodnie z przepisami ruchu drogowego.

ROWER

1. Światło przednie (białe)
2. Światło tylne (czerwone)
3. Odblask tylny (czerwony)
4. Odblask na kołach lub pedałach
5. Sprawne hamulce przedni i tylny
6. Dzwonek lub sygnał dźwiękowy
7. Kamizelka lub elementy odblaskowe

GDZIE JEŹDZIĆ?

- ✔️ Jazda wyłącznie po chodniku
- ✔️ Jazda po ścieżkach rowerowych
- ✔️ Pod opieką dorosłego
- ✔️ Zachowaj ostrożność przy pieszych
- ✔️ Jedź wolno i przewidywalnie





PONIŻEJ 10 LAT

Powyżej 10 lat

- ✔️ Jazda po drogach publicznych
- ✔️ Jazda po pasach rowerowych
- ✔️ Obowiązują przepisy ruchu drogowego
- ✔️ Wymagana znajomość znaków drogowych
- ✔️ Zachowaj szczególną ostrożność

BEZPIECZEŃSTWO NA HULAJNODZE



Pamiętaj:
Hulajnoga to nie zabawka - zachowaj ostrożność!

1 Kask obowiązkowy
-Zawsze zakładaj kask ochronny,
-Sprawdź, czy jest odpowiednio zapięty.

2 Ochraniacze
-Nakolanniki i nałokietnik,i
-Ochrona nadgarstków.

3 Sprawdź sprzęt przed jazdą
-Hamulce działają prawidłowo,
-Koła są stabilne i napompowane,
-Kierownica dobrze dokręcona.

4 Bezpieczna jazda
-Jedź po chodnikach lub ścieżkach rowerowych,
-Uważaj na pieszych,
-Dostosuj prędkość do warunków,
-Nie jeździj po zmroku bez oświetlenia.

5 Zasady ruchu
-Ustępuj pierwszeństwa pieszym
-Sygnalizuj skręty,
-Nie używaj telefonu podczas jazdy.

JAK PRZETRWAĆ BURZĘ

Burza to poważne zagrożenie. Stosuj się do zasad bezpieczeństwa i chroń siebie oraz innych.

ZASADY

1. Szukaj schronienia w budynku lub samochodzie
2. Unikaj otwartych przestrzeni i wysokich drzew
3. Nie używaj metalowych przedmiotów
4. Odłącz urządzenia elektryczne od prądu

ŻYCZYMY UDANYCH WAKACJI!

Miłego lata!

Bawcie się bezpiecznie i wracajcie zdrowi!