

Bezpieczny wypoczynek

Bezpieczne zachowania:

- dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz,
- słuchaj prognoz pogody,
- poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży, miejscu pobytu i spodziewanym czasie swojego powrotu,
- planując wyjazd za granicę, sprawdź, jaka jest sytuacja polityczna i społeczna w wybranym regionie oraz upewnij się, czy i jakie są wymagane szczepienia (ostrzeżenia dla podróżujących znajdziesz na stronie MSZ),
- przestrzegaj miejscowego prawa i zwyczajów,
- wykup polisę ubezpieczeniową,
- nie trzymaj wszystkich dokumentów, kart i pieniędzy w jednym miejscu. Przed pobraniem pieniędzy z bankomatu zwróć uwagę czy ktoś Cię nie obserwuje,
- bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie jedz, nie pij niczego czym częstują Cię osoby nieznajome,
- nigdy nie zgadzaj się na przewiezienie cudzego bagażu lub paczek,
- bądź czujny w miejscach zatłoczonych,
- nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru,
- w razie niebezpieczeństwa jak najszybciej oddal się z zagrożonego miejsca, o zaistniałej sytuacji powiadom Policję,
- wybierając się w podróż zabezpiecz swoje mieszkanie (sprawdź czy urządzenia domowe są wyłączone, sprawdź czy instalacja gazowa i wodna jest wyłączona, usuń z balkonu lub tarasu przedmioty które w czasie burzy mogłyby zostać porwane przez wiatr, sprawdź zamknięcie okien i drzwi, poinformuj rodzinę i zaufanych sąsiadów o wyjeździe i miejscu pobytu - poproś ich o opiekę nad mieszkaniem, pozostaw numer telefonu kontaktowego).

Aktywny wypoczynek:

- bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych,
- używaj tylko sprawnego sprzętu sportowego,
- noś elementy odblaskowe na ubraniu,
- stosuj zabezpieczenia podczas uprawiania sportów np. ochraniacze, kask, kapok, itp.,
- na bieżąco monitoruj stan swojego zdrowia,

- nie wszystkie sporty uprawiane przez dorosłych są odpowiednie dla dzieci.

Nad wodą:

- nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub narkotyków,
- korzystać tylko ze strzeżonych kąpielisk,
- przestrzegać regulaminu kąpieliska i słuchać poleceń ratownika,
- unikać pływania samemu,
- nie skacz na głowę do nieznannej wody,
- nie zanurzać się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu,
- zawsze bądź w pobliżu, gdy Twoje dziecko wchodzi do wody,
- kiedy pływasz łodzią, kajakiem, rowerem wodnym miej na sobie kamizelkę ratunkową,
- korzystając ze sprzętu pływającego sprawdzaj prognozy pogody i nie lekceważ sygnałów o niebezpieczeństwie.

W górach:

- gdy planujesz wyjście w góry sprawdź informacje o szlakach i warunkach panujących w górach,
- kiedy wybierasz się w trasę weź pod uwagę możliwości wszystkich uczestników wyprawy,
- w góry wychodź rano, najlepiej w grupie,
- gdy wychodzisz na wycieczkę, zostaw wiadomość, dokąd i którędy się udajesz i kiedy zamierzasz wrócić,
- nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy,
- weź ze sobą zapas wody i jedzenia, naładowany telefon komórkowy (zapisz numer ratunkowy do GOPR/TOPR), ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapalki zapakowane tak, by nie zamokły,
- pamiętaj o odpowiednim ubraniu i wygodnych butach, dostosowanych do terenu i pogody,
- w przypadku pogorszenia pogody zawróć z trasy.

W lesie:

- stosuj się do zaleceń na tablicach informacyjnych i znakach,
- na dłuższą wycieczkę i biwak w lesie zabierz ze sobą zapas wody i jedzenia, nieprzemakalne ubranie, naładowany telefon komórkowy, latarkę (najlepiej na dynamo), mapę, podręczną apteczkę i zapalki zapakowane tak, by nie zamokły,

- biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach, opuszczając obozowisko pozostaw po sobie porządek,
- nie zakłócaj ciszy, nie niszczyć siedlisk, nie zrywaj roślin chronionych,
- nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne,
- nie jedz nieznanych owoców, niektóre na pozór wyglądające na jadalne są silnie trujące, np. wilcza jagoda, konwalia majowa, zimowit jesienny czy tojad,
- uważaj na kleszcze i owady - chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi,
- uważaj na dzikie zwierzęta, staraj się unikać kontaktu z nimi,
- ubierz się odpowiednio do warunków pogodowych,
- pamiętaj, że zmrok w lesie zapada co najmniej pół godziny szybciej niż na otwartej przestrzeni,
- alarmuj, gdy zauważysz pożar w lesie.

Zima:

- ubieraj się odpowiednio do temperatury,
- używaj kasku do sportów zimowych,
- jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku - nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne,
- zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych położonych daleko od jezdnii i zbiorników wodnych,
- do sportów zimowych wybieraj przygotowane i oznakowane miejsca, odpowiednie do twoich umiejętności,
- zawsze czytaj instrukcje i regulaminy stoków narciarskich,
- w zimie zmrok zapada szybko – noś elementy odblaskowe,
- ucz dzieci bezpiecznych zabaw na śniegu.

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- 112 – ogólnopolski i europejski numer ratunkowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja
- 984 lub 601-100-100 – numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)
- 985 lub 601-100-300 – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)

Źródło: Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji (MSWiA). „Bezpieczny wypoczynek.” Dostęp: strona internetowa.