



19-06-2019

Okres wakacyjny to dla większości z nas czas odpoczynku i relaksu, czasem nad wodą, w lesie czy w górach, a czasem na własnym podwórku. Mimo towarzyszącemu nam odprężenia, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które przypominamy poniżej.

Podczas pobytu nad wodą:

- pamiętajcie, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników;
- zawsze stosujcie się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników;
- bawiąc się w wodzie nie zakłócajcie wypoczynku i kąpieli innym, przede wszystkim nie krzyczcie, nie popychajcie innych;
- nigdy nie skaczcie do wody w miejscach nierozpoznanych;

- jeśli dzieci są w wodzie miejcie nad nimi ciągły nadzór, również gdy potrafią pływać. Zwykłe zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem;
- nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddajcie je lepiej do przechowalni lub pozostawcie w domu;
- korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzajcie jego sprawność i ubierajcie kamizelkę ratunkową. Bezwzględnie zakładajcie kamizelkę dziecku;
- nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
- korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu.

W lesie:

- podczas leśnych wycieczek łatwo jest zabłądzić, dlatego przed każdym wyjściem w teren pamiętajcie o sprawdzeniu na mapie zaplanowanej trasy wycieczki oraz korzystajcie z wyznaczonych szlaków turystycznych;
 - pamiętajcie o odpowiednim, dostosowanym do pogody ubiorze oraz o zabezpieczeniu się przed komarami i kleszczami. Po powrocie do domu sprawdźcie dokładnie całe ciało, czy nie złapaliście kleszcza.
 - nie palcie ognisk w lesie - można to robić tylko w miejscach wyznaczonych oraz po uzyskaniu zgody od miejscowego leśniczego;
 - nie lekceważcie znaków informacyjnych, przede wszystkim znaków o zakazie wstępu z powodu zagrożeń, np. zrywki czy oprysków; w lesie można trafić także na tzw. teren zamknięty, np. leśną strzelnicę lub poligon wojskowy. Takie miejsca objęte są zakazem wstępu i dla własnego bezpieczeństwa nie należy się do nich zbliżać.
-
- w lesie możecie natrafić na różne dzikie zwierzęta, ale nie należy się tego nadmiernie bać. W takiej sytuacji najlepiej spokojnie oddalić się na bezpieczną odległość. O znalezieniu rannego zwierzęcia należy powiadomić służby leśne. Nie bierzcie na ręce napotkanych małych, z pozoru samotnych, zwierząt. Prawdopodobnie są pod czujnym okiem swojego rodzica, który może zaatakować was w obronie bądź odrzucić swoje młode po tym, jak zostawicie na nich swój zapach.

Będąc w górach:

- podczas wycieczek dostosujcie obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych i pamiętajcie, że pogoda może w każdej chwili się zmienić;
- sprawdzajcie prognozy pogody;
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformujcie o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoście swój powrót;
- przed wyprawą zapoznajcie się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najstarszych uczestników wycieczki;
- zapiszcie sobie w telefonie komórkowym numer do GOPR-u, a jeśli korzystacie ze smartphona zainstalujcie sobie aplikację RATUNEK;
- zawsze zabierajcie ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu;
- nie wspinajcie się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania ,a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i wspinać się w zaproponowanym przez niego terenie.

W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli Wam pomocy. Uważajcie więc na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.

Nie zapominajcie o rozwadze i zdrowym rozsądku podczas korzystania ze wszystkich możliwości, jakie dają nam lato i wakacje, a na pewno będą one dla wszystkich źródłem przyjemnych wspomnień.

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Udostępnij: X](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)