

BEZPIECZNE WAKACJE



1. Kontakt ICE

Skrót ICE w telefonie jest ogólnoświatowym symbolem ratującym życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

2. W podróży.

- **Nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu.** Rozłóż je w kilku miejscach bagażu.

- Unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu.
- Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
- Wsiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów.

3. Nad wodą.

- **Kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych.** Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.
- Na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów oraz **telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100.**
- Nie należy skakać w miejscach, gdzie nie znamy dna.
- **Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. żółtego czepka.**
- **Szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy do zimnej wody!** Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiać mało ciekawe widoki najbliższego szpitala.
- **Na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka.**

4. W górach.

- **Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu.**
- W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985.**
- Ponadto - pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety (najlepiej wełniane - choć "szczypią" w nogi, to jednak nie ma lepszego sposobu na uniknięcie

pęcherzy na stopach), koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapalkach.

- **Na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.**
- Trasa powinna zostać tak dobrana, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi.

PROSZĘ ZAPOZNAĆ SIĘ Z PONIŻSZYM, KRÓTKIM FILMIKIEM:

<https://www.youtube.com/watch?v=lpLowHVkrkA>

