**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 zamkniecie 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 wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub narkotyków,
* korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk,
* przestrzegaj regulaminu kąpieliska i słuchaj poleceń ratownika,
* unikaj pływania samemu,
* nie skacz na głowę do nieznanej wody,
* nie zanurzaj 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 zapałki 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 zapałki zapakowane tak, by nie zamokły,
* biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w wyznaczonych miejscach, opuszczając obozowisko pozostaw po sobie porządek,
* nie zakłócaj ciszy, nie niszcz 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 zamarznięte zbiorniki wodne,
* zjeżdżaj na sankach w miejscach bezpiecznych położonych daleko od jezdni 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** – Numer alarmowy
* **999**– Pogotowie ratunkowe
* **998**– Straż pożarna
* **997** – Policja
* **47 771 30 10** – Komisariat policji Suchy Las
* **61 812 51 81** – Straż gminna Suchy Las
* **984 lub 601-100-100** – numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)
* **985 lub 601-100-300** – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)