



Poznaj 10 zasad bezpiecznych wakacji!

Sezon letni to szczególny czas dla całej rodziny. Wiele osób w lipcu i sierpniu wyjeżdża na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje na koloniach, obozach czy innych wyjazdach np. nad wodą czy w górach. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby wypoczynek był w pełni udany. Przedstawione niżej zasady wskazują, jak zachowywać się w konkretnych sytuacjach

1. Chronić się przed słońcem

Używaj kremu z filtrem UV – 50+. Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark. Chronić oczy okularami z filtrem UV. Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona. Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10⁰⁰ a 14⁰⁰.

2. Nawadniaj się

Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a podczas upałów nawet do 3,5 litra. Na wycieczki lub plażę obowiązkowo zabieraj ze sobą wodę mineralną, żeby uniknąć odwodnienia.

3. Uważaj nad wodą

Kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz. Zorientuj się, gdzie jest stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy.

4. Przygotuj się do wędrówek

Na wędrówkę zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież – pogoda lubi się zmieniać, zwłaszcza w górach. Zaopatrz się w elementy odbłaskowe, żeby po zmierzchu dobrze widzieli Cię kierowcy. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach – po wyznaczonych szlakach. Przed wyjściem poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz. Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową – załóż kask. Klapki przydatne będą na plaży, chroniąc stopy przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła. Na wycieczkę do lasu załóż wysokie, wygodne buty, żeby zabezpieczyć się przed ukąszeniem żmii zygzakowatej.

5. Na terenach zielonych chroń się przed kleszczami i owadami

Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Odpowiedni strój i repelenty przydadzą się także, gdy napotkasz owady: gzy, meszki lub komary. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

6. Zwracaj uwagę na to, co jesz

Spożycie zepsutej żywności najczęściej prowadzi do zatrucia. Dlatego przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia.

7. Zabierz na wyjazd apteczkę pierwszej pomocy

Warto zaopatrzyć się w materiały oraz środki pierwszej pomocy. Przydadzą się one w nagłych przypadkach zachorowania lub urazu, które mogą wystąpić w trakcie podróży. Jeśli przyjmujesz na stałe leki, nie zapomnij zabrać ich ze sobą.

8. Naucz się podstaw ratowania życia lub przypomnij je sobie

Szybka i prawidłowa reakcja może uratować czyjeś życie. Dlatego warto umieć resuscytację krążeniowo-oddechową. Wiedzieć, jak i kiedy ułożyć ciało w bezpiecznej pozycji. Co zrobić w przypadku omdlenia, krwotoku, zatrucia, oparzenia, porażenia prądem, zachłyśnięcia, skaleczenia czy zwichnięcia lub złamania kończyny.

9. Pamiętaj o numerach alarmowych

W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Dlatego zapisz numer alarmowy **112** w telefonie albo na kartce, którą cały czas będziesz przy sobie nosić.

10. Za granicę zabierz ze sobą kartę EKUZ

Jeśli planujesz urlop w Europie i jeszcze nie masz Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), złóż wniosek o nią. Dzięki EKUZ w razie nagłej choroby będziesz mógł skorzystać z leczenia.

POLECAMY TAKŻE STRONY INTERNETOWE DEDYKOWANE WYPOCZYNKOWI.

www.wypoczynek.men.gov.pl – Tu można sprawdzić czy organizator wypoczynku jest zarejestrowany.

<https://www.gov.pl/web/gov/sprawdz-autobus> - Tu można sprawdzić środek transportu (dane o badaniu technicznym, informacje o polisie OC etc.).

[https://www.gov.pl/web/edukacja/pytania-i-odpowiedzi-w-sprawie-organizacji-wypoczynku-dzieci-i-młodzieży](https://www.gov.pl/web/edukacja/pytania-i-odpowiedzi-w-sprawie-organizacji-wypoczynku-dzieci-i-mlodziezy) - Pytania i odpowiedzi w sprawie organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży.

<https://odyseusz.msz.gov.pl/> - Rejestracja wyjazdu za granicę.

[https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrózujących](https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych) - Informacje dla podróżnych.

<https://www.gov.pl/web/mswia/system-powiadamiania-ratunkowego> - System powiadamiania ratunkowego.

<https://www.gov.pl/web/rcb> - Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.

<https://www.gov.pl/web/gis/patent-na-bezpieczne-wakacje> - Patent na bezpieczne wakacje.

<https://www.gov.pl/web/rcb/wakacje--wypoczywaj-bezpiecznie> - Bezpieczne wakacje.

<https://www.gov.pl/web/psse-golub-dobrzyn/wakacje-bez-ryzyka-dopalacze-i-narkotyki> - Wakacje bez ryzyka (uzależnienia).

TELEFONY ALARMOWE:

- 112 NUMER ALARMOWY
- 998 STRAŻ POŻARNA
- 601 100 300 GOPR/TOPR lub za pomocą darmowej aplikacji RATUNEK (w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej). Wersja na telefony [z systemem Android](#) lub [z systemem iOS dla telefonów iPhone](#).
- Darmowa aplikacja RSO Regionalny System Ostrzegania, która informuje o zagrożeniach na terenie Polski. Wersja na telefony [z systemem Android](#) lub [z systemem iOS dla telefonów iPhone](#).

Źródło: KGP, GIS, MSZ, MEN, RCB