



BEZPIECZNE WAKACJE

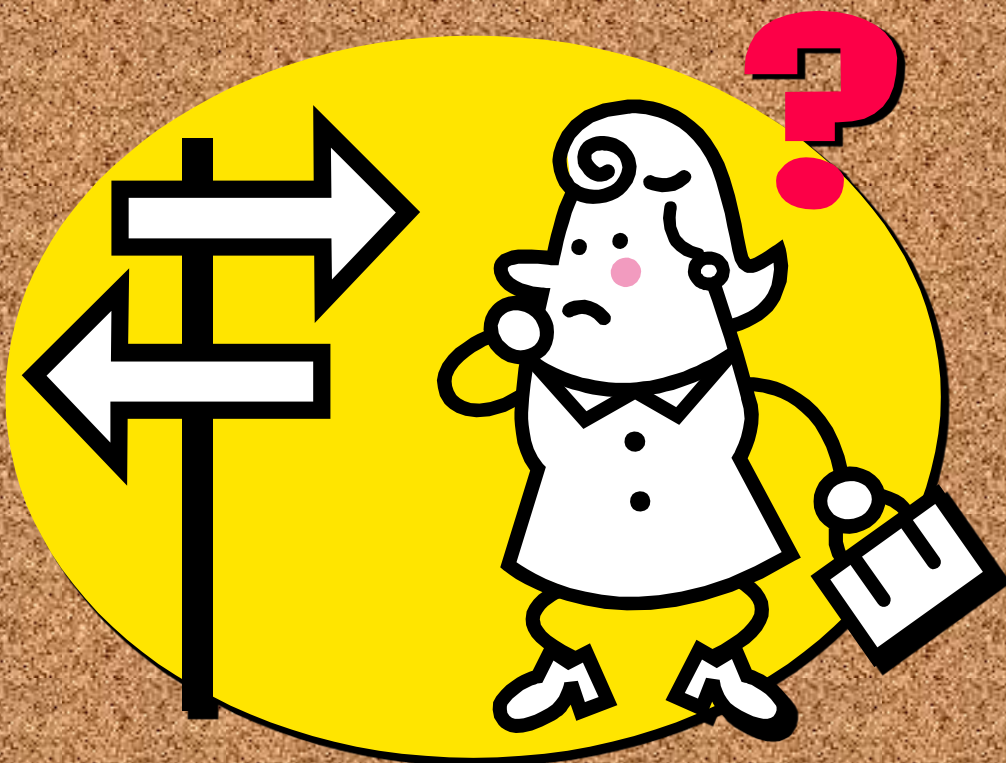
Już niedługo rozpocznie się czas wakacji,
wypoczynku i bez troski.



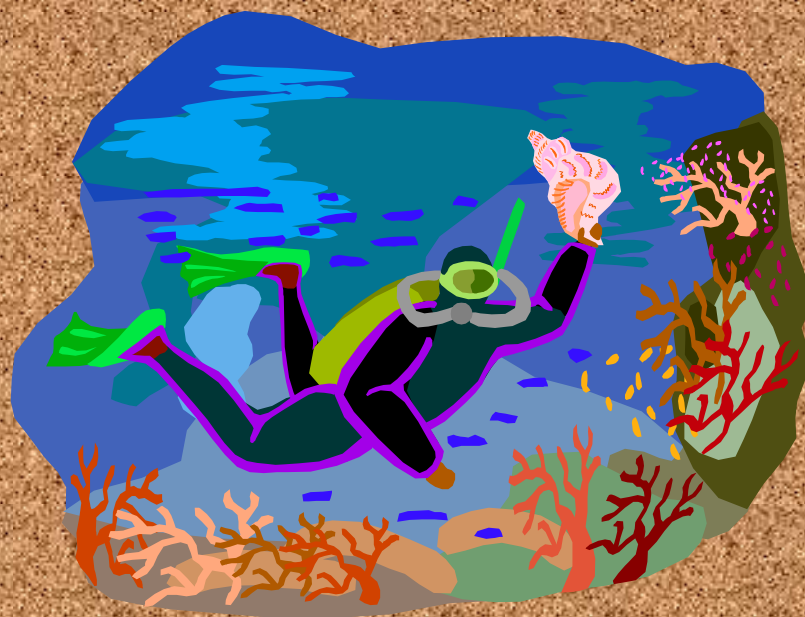
Aby Wasz wypoczynek był udany musicie
zadbać przede wszystkim
o bezpieczeństwo.



Spróbujmy zastanowić się jak spędzić tegoroczne wakacje bezpiecznie.....?



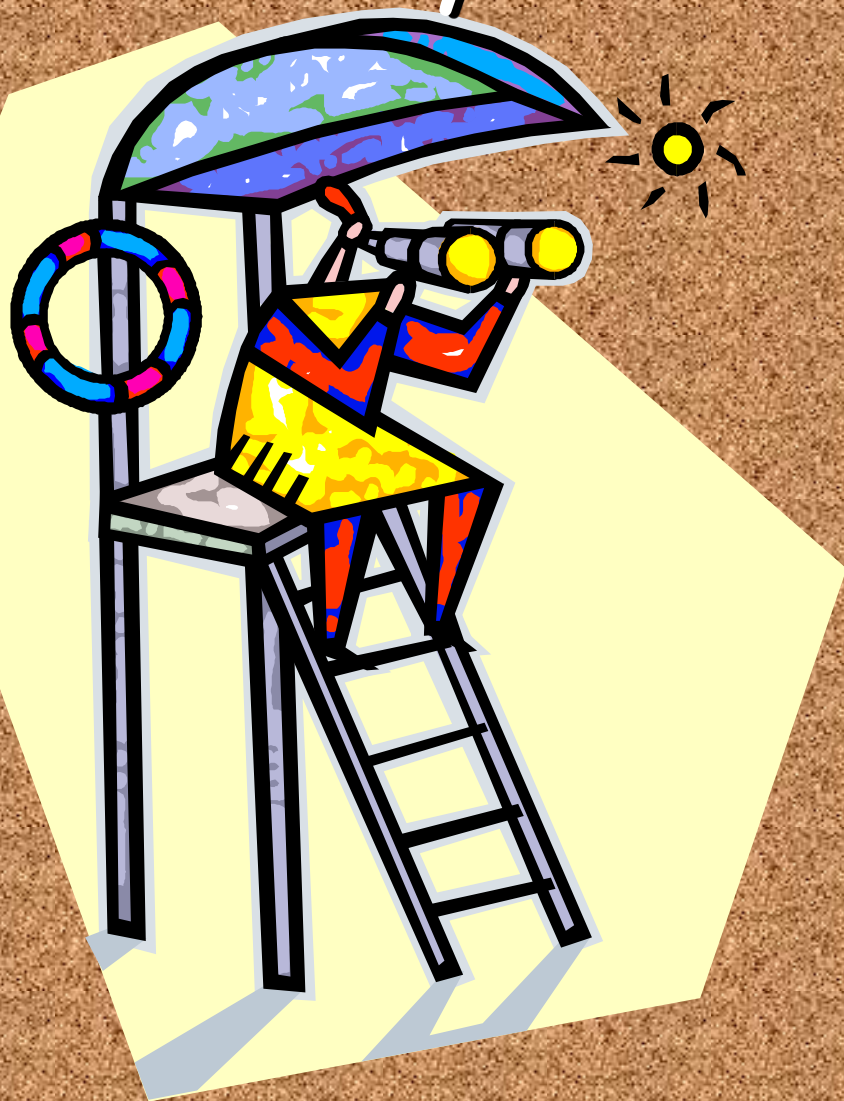
Odoczynek nad wodą to
wspaniała rzecz!



Jakie niebezpieczeństwa
czyhają na nierozważnych
jak myślicie?



Kapać się należy w miejscach do tego
dozwolonych i wyznaczonych!!!



Zawsze
słuchamy
poleceń
ratownika!

Skaczymy w miejscach
do tego celu przeznaczonych!

Nie należy skakać do
wody w miejscach, w
których nie znamy dna.



Gdy jesteśmy rozgrzani od słońca,
nie powinniśmy wchodzić do wody.
Zetknięcie gorącego ciała z wodą
może spowodować tzw. „szok
termiczny”



Zachowujmy ostrożność podczas korzystania ze sprzętów wodnych.



Nigdy nie należy zdejmować kapekó!

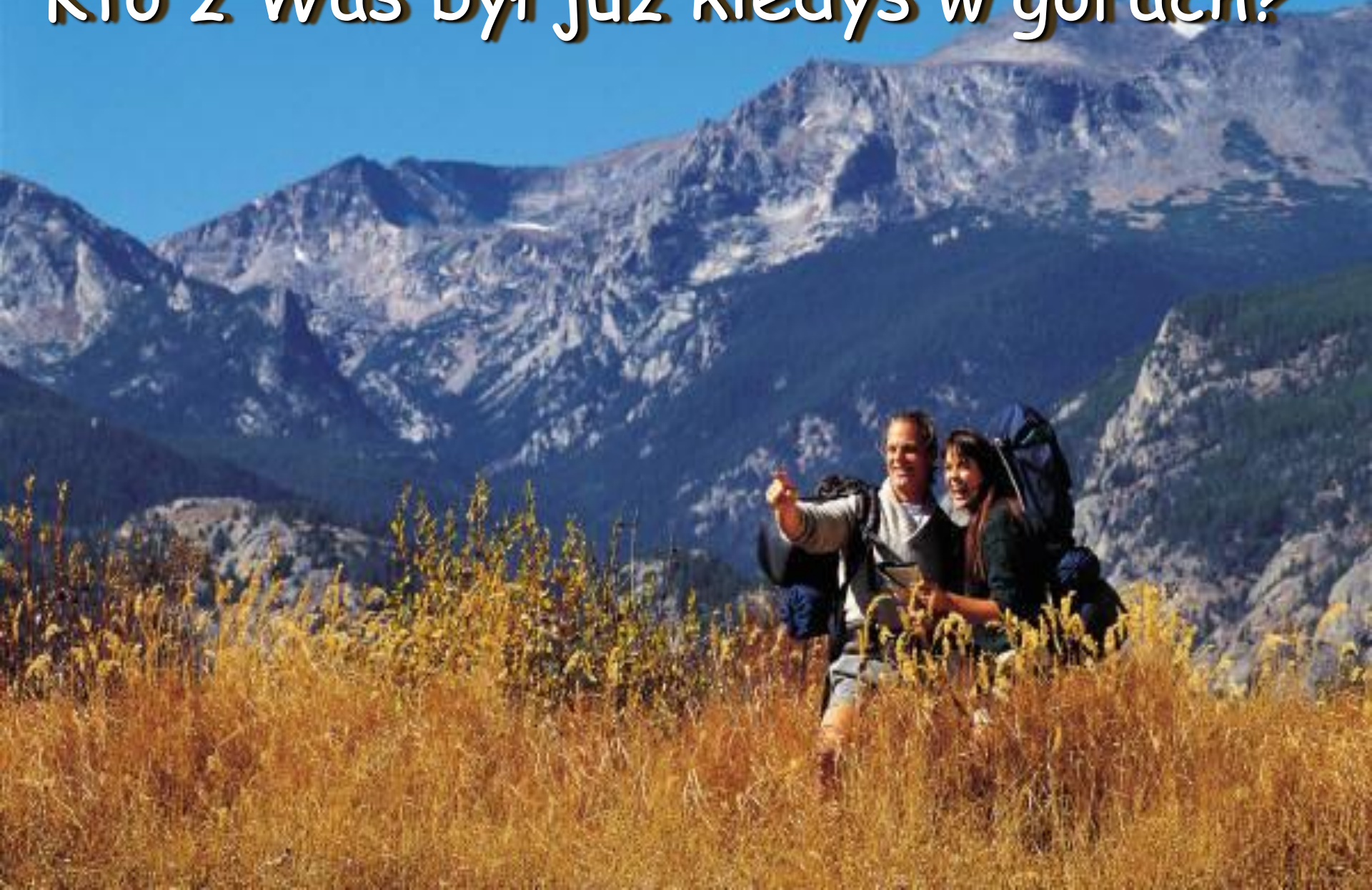


Uważajmy!!!!

Woda, nawet ta pozornie bezpieczna i spokojna, jest groźnym i niebezpiecznym żywiołem!

Lubicie wyprawy w góry???

Kto z Was był już kiedyś w górach?







Jak myślicie na co trzeba uważać będąc w górach?



POSŁUCHAJMY PRZESTRÓG GÓRALA



„W górach warunki atmosferyczne zmieniają się z godziny na godzinę. Musicie więc mieć wzgląd na:

Wiatr - wiejący z dużą siłą obniża sprawność fizyczną, wyziębiam ciało, a w skrajnych przypadkach utrudnia oddychanie. Podczas wiatru najlepiej przysłonić usta np. chustą.



Burzę - kiedy zaskoczy nas w górach, a w pobliżu nie ma bezpiecznego schronienia należy kontynuować wędrówkę lub przeczekać ją siadając w pozycji kucznej na plecaku. Podczas burzy trzeba unikać samotnie rosnących drzew, szczytów, podnóża ścian skalnych, wejść do jaskiń, okolic przewodów wysokiego napięcia.



Mgłę - znacznie utrudnia orientację w terenie. Kiedy mgła staje się bardzo gęsta, a my wędrujemy nieznanym szlakiem, jeśli to możliwe, zawróćmy do punktu z którego przyszliśmy .

Uwaga!

Mgła rozprasza fale akustyczne - kiedy ktoś woła o pomoc, jego głos może być słyszalny z zupełnie innej strony.

Zimno - jedno z największych górskich zagrożeń. Przy wysiłku fizycznym w niskiej temperaturze nasz organizm traci dużo energii na walkę z zimnem, co powoduje spadek wydolności fizycznej. Dlatego odpowiedni, dopasowany do warunków atmosferycznych ubiór to sprawa podstawowa przy wyruszaniu w góry.



Słońce - jego promienie mogą spowodować udar cieplny nawet w pochmurne dni. Należy posiadać nakrycie głowy; zimą - aby nas grzało, latem - aby chroniło głowę przed ostrymi promieniami słonecznymi.



Każdą
wyprawę w
góry
należy
starannie
przygotować.



PRZED WYRUSZENIEM W GÓRY NALEŻY

1. zaplanować wyprawę
2. sprawdzić lokalizację schronisk na trasie wędrówki;
3. opracować drogę powrotu lub zejścia ze szlaku;
4. mierzyć siły na zamiary 😊
5. sprawdzić warunki pogodowe oraz zagrożenie lawinowe;
6. w drogę należy wyruszać rano, gdyż pogoda psuje się zwykle wczesnym popołudniem;



W górach dobrze być zaopatrzonym w :

- mapę terenu
- telefon komórkowy (z dobrze naładowaną baterią)
- numer ratunkowy **GOPR: +48 601 100 300**
- ubranie przeciwdeszczowe oraz wiatrochronne
- dodatkowe okrycie, np. bluzę
- podręczną apteczkę, latarkę
- wodę
- prowiant





Gdy będziecie wybierać się
w góry, pamiętajcie o tych
radach.

Lubicie odpoczywać w lesie? Co można robić w lesie?



**Można
biwakować,
przy ognisku
śpiewając
ulubione
piosenki 😊**



Możemy spacerować, oddychać
świeżym powietrzem 😊




Przyglądać się z bliska
zwierzętom i ptakom.



Pomyślmy jakie
niebezpieczeństwa
czyhają na
nierozważnych ?



Nie należy dopuścić do ukąszenia nas przez żmiję!

A black and white snake with a blue eye is resting on the ground, surrounded by green plants and dry twigs. The snake is coiled slightly, and its head is raised, looking towards the right. The background is a soft-focus natural setting.

Nie dotykajmy jej patykiem, nie drażnijmy, nie podchodźmy blisko. Żmija atakuje czując niebezpieczeństwo. Zanim usiądziemy np. na kamieniu porozglądajmy się dookoła .

Ukąszenie kleszcza jest niebezpieczne. Może powodować boreliozę lub kleszczowe zapalenie mózgu.

By uniknąć ukąszenia ubierajmy długie spodnie (nawet podczas upału), zakryte buty, bluzki z długim rękawem.

Nie zapomnij o kapeluszu lub czapce. Posmaruj odkrytą skórę specjalnym preparatem odstrasżającym kleszcze. Po powrocie do domu sprawdź dokładnie skórę na całym ciele, np. podczas kąpieli.



Ogniska należy rozpalać tylko
w miejscach do tego przeznaczonych.
W przeciwnym wypadku może dojść
do pożaru lasu.



Nie pozostawiajmy butelek w lesie!

Gdy na butelkę padają gorące
promienie słoneczne, działa ona jak
soczewka skupiająca.

Może dojść do zapalenia
suchej ściółki leśnej,

a następnie
do rozległego
pożaru lasu.



Pamiętajcie!

Las to nie wysypisko śmieci!
Śmieci należy składać
w miejscu
przeznaczonym
do tego celu!



Życzę Wam udanych
wakacji!!!!!!!!!!!!!!!

