

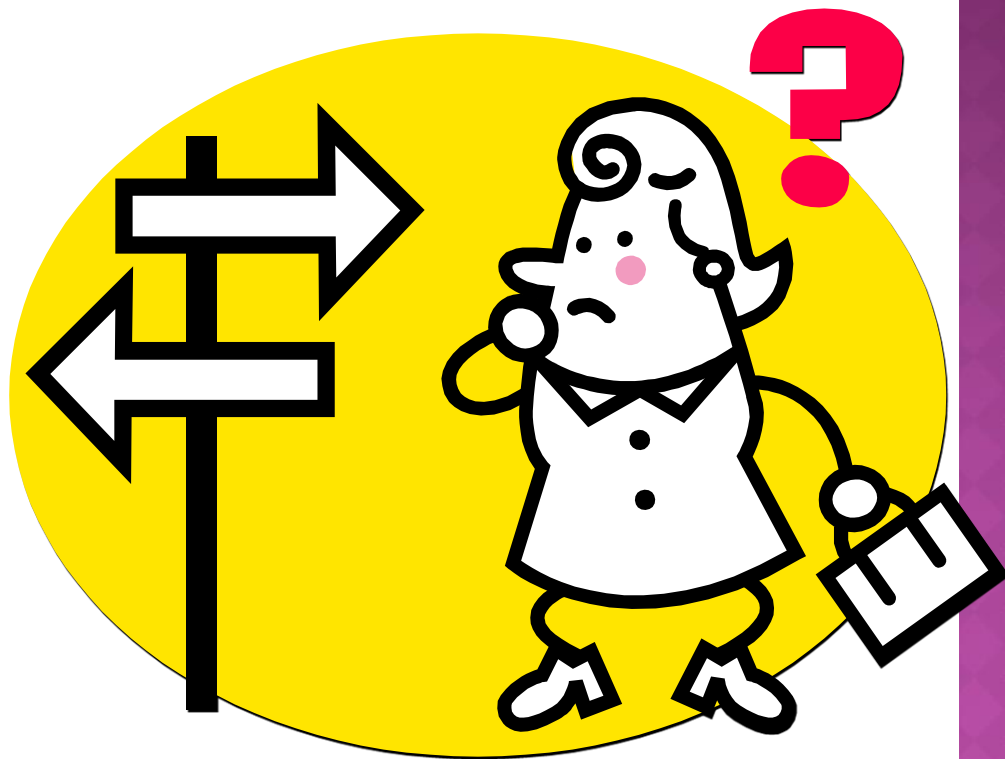
Rozpoczął się czas
wakacji, wypoczynku i
beztroski...



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

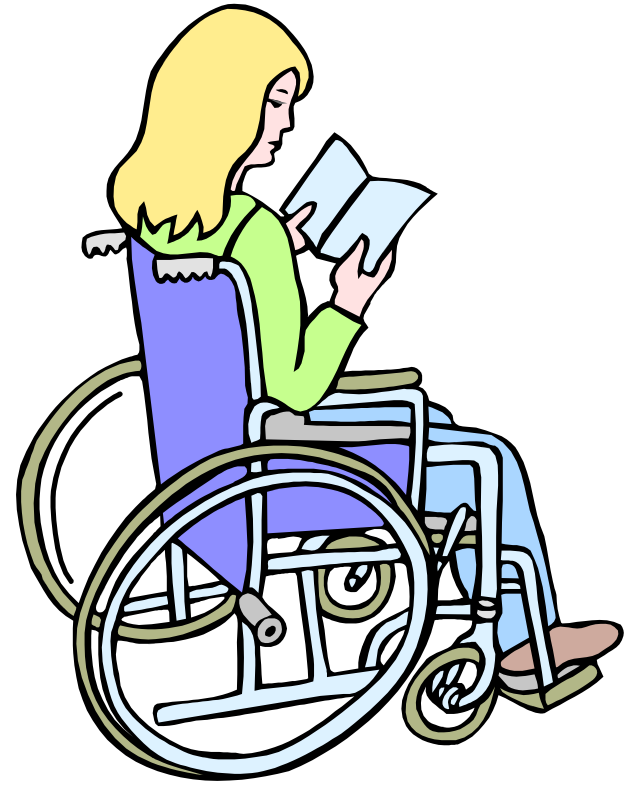


Spróbujmy zastanowić się jak spędzić
tegoroczne wakacje bezpiecznie...?

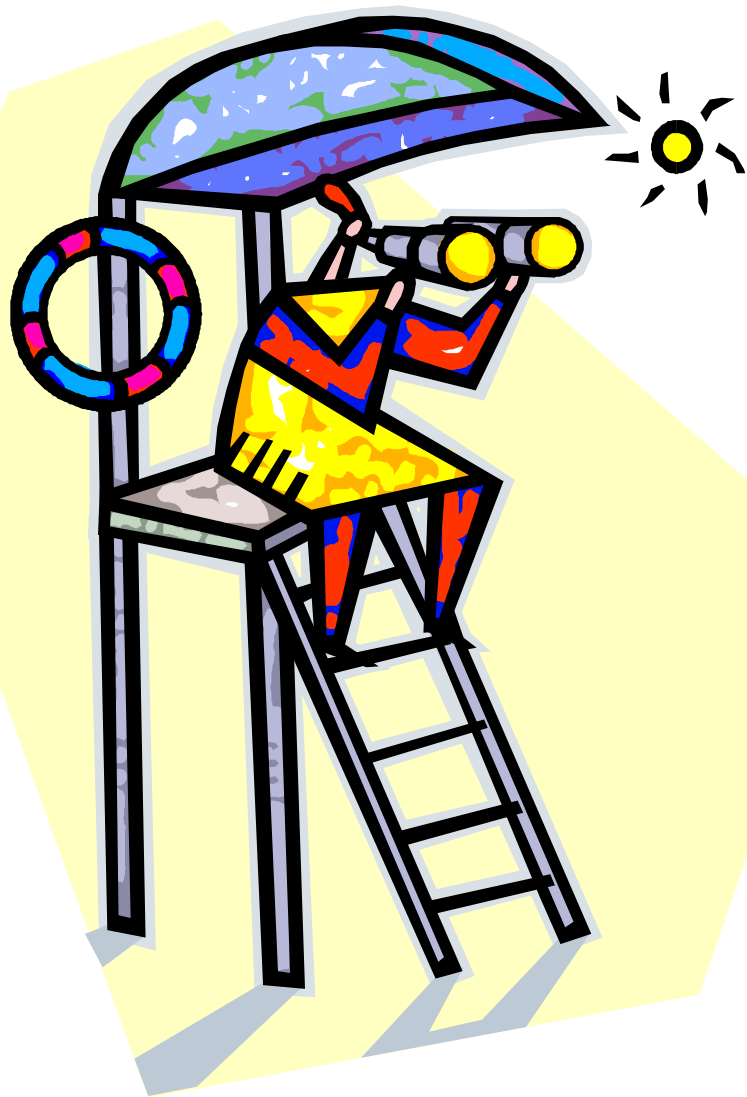


ODPOCZYNEK NAD WODĄ TO WSPANIAŁA RZECZ!





NAPYAC SIĘ NALEŻY W MIEJSCACH D
O TEGO DOZ W O L O N Y C H
, WYZNACZONYCH!!!



Zawsze
słuchamy
poleceń
ratownika!

**NIE NALEŻY SKAKAĆ
DO WODY W
MIEJSCACH,
KTÓRYCH NIE ZNAMY
DNA.**

**scach
znaczonych!**



GDY JESTEŚMY ROZGRZANI OD
SŁOŃCA, NIE POWINNIŚMY
WCHODZIĆ DO WODY.

ZETKNIĘCIE GORĄCEGO CIAŁA Z
WODĄ MOŻE SPOWODOWAĆ
TZW. „SZOK TERMICZNY”





Nigdy nie należy zdejmować kapoków!



Uważajmy!!!

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

**KTO Z WAS BYŁ JUZ KIEDYS 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, wyziębia 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 przyszedliśmy .

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
HARCERSKIE
PIOSENKI 😊**



**MOZEMY SPACEROWAC,
ODDYCHAĆ ŚWIEŻYM
POWIETRZEM 😊**




**PRZYGLĄDAĆ SIĘ Z BLISKA
ZWIERZĘTOM I PTAKOM.**



Pomyślmy jakie
niebezpieczeństwa
czyhają na
nierozważnych ?



NIE NALEŻY DOPUŚĆ DO UKĄSZENIA NAS PRZEZ ŻMIJĘ!



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 odstraszającym kleszcze,,
Po powrocie do domu sprawdź dokładnie skórę na całym ciele, np. podczas kąpieli.



**OGNIŚKA NALICZY ROZPALAĆ TYLKO
W MIEJSCACH DO TEGO
PRZEZNACZONYCH! W
PRZECIWNYM WYPADKU MOŻE DOJŚĆ
DO POŻARU LASU..**



NIE POZOSTAWIAMY BUTELEK W LESIE!

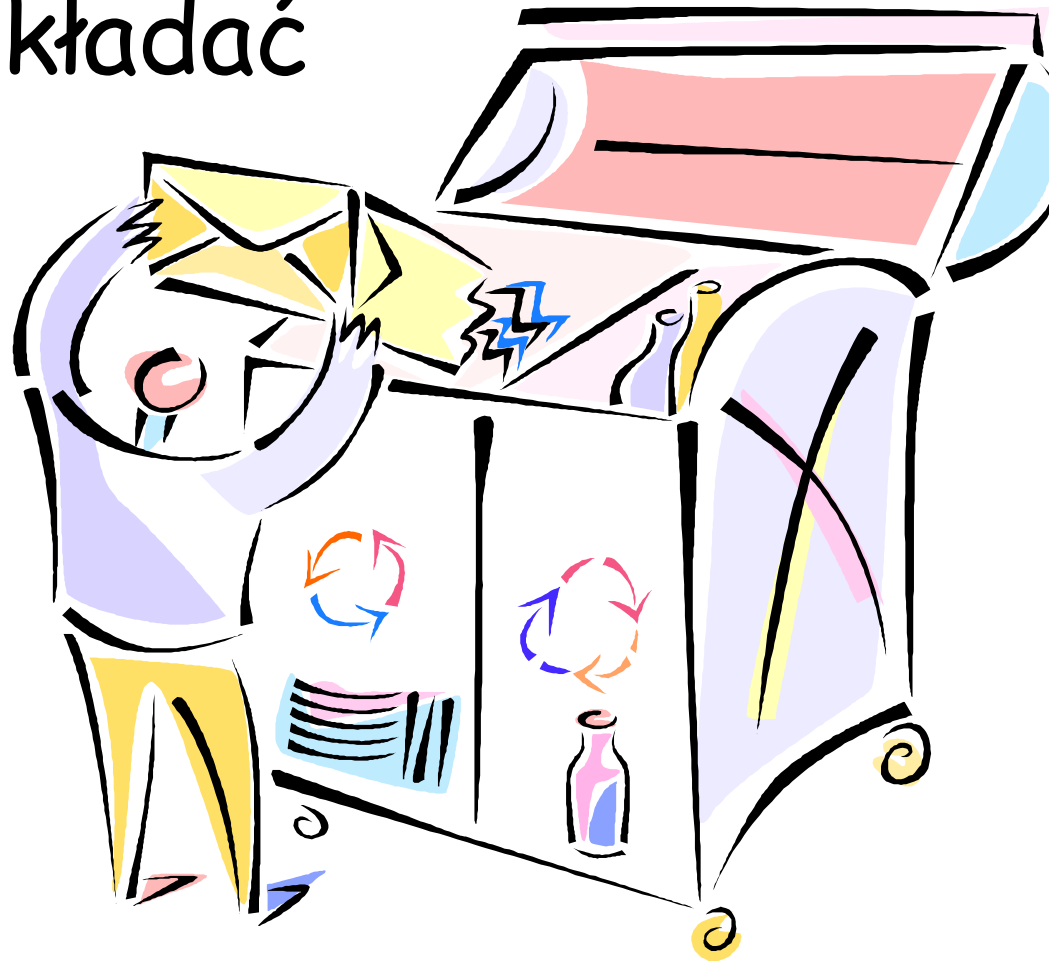
Gdy na butelkę padają gorące promienie słoneczne, działa ona jak soczewka skupiająca.

Może dojść do zapalenia suchej ściółki leśnej, a następnie do rozległego pożaru lasu.



PAMIĘTAJCI E!

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



ŻYCZYMY WAM UDANYCH
WAKACJI!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

