

Wakacje

to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane, takie jak: kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.

Wypoczywając nad wodą

Wypoczywając nad wodą, pamiętajmy o najważniejszych poradach ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego:



Zasady bezpieczeństwa kąpieli

1. Nigdy nie wolno skakać do nieznanej wody, ponieważ nie wiadomo, czego można się spodziewać pod jej lustrem.
2. Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych tam, gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy, itp.
3. Zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.
4. Nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów, nie popychaj nigdy do wody osób, które się tego nie spodziewają.
5. Nie biegaj nigdy po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sam narażasz się na uszkodzenia ciała przy upadku.
6. Dla zapewnienia maksimum bezpieczeństwa osobom korzystającym z kąpieli, szczególnie dzieciom, należy zabezpieczyć dostępne pomoce typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane, itp. najlepiej w kolorze jaskrawym, np. pomarańczowym lub żółtym.

Gdzie pływać?

1. W miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu.
2. W wodzie tak głębokiej i takiej odległości od brzegu, która odpowiada naszym realnym możliwościom pływackim.
3. W miejscach dobrze sobie znanych.
4. Nigdy nie wolno pływać w miejscach zakazanych, o czym informują odpowiednie tablice, a także na odcinkach szlaków żeglugowych w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. Zawsze stosujemy się do obowiązujących przepisów i regulaminów.

Kiedy pływać?

1. W czasie sezonu letniego, gdy temperatura wody nie jest niższa od 18°C.
2. W pełni zdrowia i sprzyjającej temperaturze wody ok. 22 - 25°C.
3. Nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu, po rozgrzaniu na słońcu, bezpośrednio po posiłku i przy złym samopoczuciu.
4. Nie przebywać zbyt długo w wodzie, stosować odpowiednio dłuższe przerwy.

Pamiętaj, telefon alarmowy nad wodą to:

601-100-100

<https://www.youtube.com/watch?v=0iidxRGFl60>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThA>



WYPOCZYWAJĄC W GÓRACH

Wędrówka góorskimi szlakami tak w lecie, jak i w zimie, to jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu, ale tym wędrówkom mogą towarzyszyć zagrożenia czy wypadki. Aby unikać tych zagrożeń, każdą wyprawę w góry należy starannie przygotować.

Dostępne przewodniki i mapy turystyczne dostarczają nam wielu informacji, pomogą podjąć decyzję, w jaki rejon gór się udać, dadzą orientację, jakich trudności terenowych oczekiwać i ile nam to zajmie czasu. Podstawowe informacje, jakie powinniśmy zebrać to:

- przebieg szlaku turystycznego, którym będziemy się kierować - czy stokiem leśnym, grzbietami, halami itp.,
- sieć schronisk turystycznych,
- czas marszu od planowanego punktu wyjścia do punktu docelowego, lokalizacja obiektów, które mogą stanowić awaryjne schronienie na szlaku w przypadku załamania się pogody - szałas, schrony, koleby, leśniczówki itp.,
- drogi odwrotu, jeżeli podejmiemy decyzję o skróceniu naszej wędrówki (w wyniku np. deszczu, mgły, burzy),
- wysokość nad poziomem morza (n.p.m.), na jaką będziemy musieli podejść i wędrować oraz różnice wzniesień na podejściach i zejściach w czasie wędrówki.

W placówkach GOPR można uzyskać dodatkowe, aktualne informacje o warunkach panujących w górach i na szlakach.

Podstawą ekwipunku turysty górskiego jest odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody winny znajdować się m.in.:

- czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula,
- ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne,
- płachta,
- podręczna apteczka, latarka i zapalki.

Planując wędrowkę górską, wskazane jest też zabranie telefonu komórkowego - z dobrze naładowaną baterią zasilającą - przynajmniej jednego na grupę i wprowadzenie do pamięci telefonów alarmowych GOPR, lokalnych i ogólnopolski.

Wychodząc w góry, zostawmy w miejscu pobytu wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeżeli zmieniamy plany, powinniśmy zawiadomić o tym GOPR (TOPR) – pamiętaj, pogotowie górskie nie zatrudnia detektywów i jasnowidzów.

Na wędrowkę wychodzmy w góry rano, pogoda psuje się zwykle wczesnym popołudniem.

Wędrując górskim szlakiem turystycznym, podziwiamy przyrodę, widoki, panoramę gór, ale też musimy cały czas orientować się w terenie i znać nasze aktualne miejsce pobytu, a więc:

1. Znać kierunki stron świata, w których biegnie szlak turystyczny na całym odcinku.
2. Pamiętać, jakimi formacjami terenowymi prowadzi szlak - grzbiec, po stoku, polana, hala, partie leśne itp.
3. Znać aktualny czas marszu od momentu wyjścia, co pozwoli podjąć decyzję - zawrócić czy też kontynuować wędrowkę, gdyż bliżej jest do punktu końcowego wędrowki.

W przypadku zagubienia szlaku turystycznego przy dobrej pogodzie należy: ustalić kierunek, skąd przyszliśmy, ustalić kierunek w którym winien prowadzić szlak, ustalić na jakiej formacji górskiej się znajdujemy i którą w tym rejonie winien przebiegać szlak turystyczny. Należy wtedy ustalić, w jakim kierunku należy się udać celem odnalezienia zagubionego szlaku. W tym celu winny udać się 2-3 osoby, a reszta grupy oczekuje na miejscu. Niedopuszczalne jest rozejście się całej grupy w celu poszukiwania szlaku.

Natomiast przy zgubieniu szlaku w złych warunkach atmosferycznych (np. mgła czy deszcz) należy: zachować spokój i opanowanie, ustalić kierunek z którego przyszliśmy, ustalić na jakiej formacji górskiej się znajdujemy, ustalić w którym miejscu i w jakim czasie mieliśmy ostatni znak turystyczny na szlaku. Najkorzystniej jest zawrócić do miejsca, w którym ostatni raz widzieliśmy znak na szlaku.

Pamiętaj, telefon alarmowy w górach to:

601-100-300 lub 985

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>