

Radosnych, bez trosk, ale przede wszystkim bezpiecznych wakacji.
Wiele słonecznych dni spędzonych
w towarzystwie przyjaciół.

Bezpieczny wypoczynek w górach i nad wodą

Pamiętajcie żeby Wasz wypoczynek był przede wszystkim bezpieczny!

Proszę abyście obejrzeli dwa filmiki- króciutkie, które przypomną Wam jak bezpiecznie spędzać czas nad wodą i w górach.

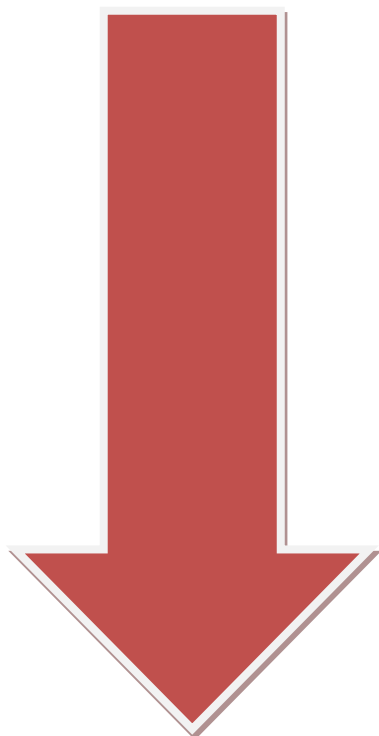
Woda:

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

Góry:

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

Na kolejnej stronie znajdziecie plansze, które warto obejrzeć i zapamiętać 😊



Bezpiecznie na fali!

GDYNIA
na fali



**NIGDY NIE PŁYWAJ
SAMOTNIE**



**PŁYWAJ TYLKO NA
KĄPIELISKACH STRZEŻONYCH
PRZEZ RATOWNIKA**



**NIE WCHODŹ DO
ZIMNEJ WODY**



**NOŚ KAMIZELKĘ
ASEKURACYJNĄ**



**WCHODŹ DO
WODY POWOLI
- NIE WSKAKUJ!**



**NIE WCHODŹ
DO WODY
PODCZAS BURZY**



UCZ SIĘ PŁYWAĆ

**NIE WSTYDŹ SIĘ WOŁAĆ O POMOC!
PRZESTRZEGAJ TYCH ZASAD !**



WWW.GDYNIARODZINNA.PL

GDYNIA
rodzinna

Jak bezpiecznie udać się w góry?

Poznaj najważniejsze zasady bezpieczeństwa w górach

Przed wyjściem w góry

-  sprawdź aktualny komunikat meteorologiczny
-  wybieraj tylko wyznaczone szlaki górskie
-  dokładnie zaplanuj trasę biorąc pod uwagę:
 - czas przejścia od planowanego punktu do końcowego
 - lokalizację schronisk i obiektów, które mogą posłużyć za schronienie
 - stan szlaków turystycznych
 - godzinę wschodu i zachodu słońca
 - wysokość, na jaką będziesz musiał podejść
-  przygotuj odpowiedni sprzęt
-  pozostaw wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu
-  wyjdź jak najwcześniej rano, aby zdążyć dotrzeć na miejsce docelowe przed zmrokiem
-  jeśli planujesz dłuższą wędrówkę, popracuj wcześniej nad kondycją
-  nie wychodź samotnie w góry

Wielodniowa wycieczka

Na pierwszy dzień wybierz krótszy odcinek trasy, gdyż organizm wymaga zaadaptowania



Nie wyruszaj w góry, jeśli prognozy wskazują na silny wiatr, burzę, mgłę, duże opady śniegu, załamania i zmiany pogody oraz duże skoki temperatur

Ważne numery

Telefony ratunkowe

601 100 300
lub
985

Możesz zainstalować
bezpłatną aplikację Ratunek



Zeskanuj kod i pobierz aplikację

Ekwipunek

W TWOIM PLECAKU NIE MOŻE ZABRAKNAĆ:

- | | |
|--|--|
|  mapy i GPSu |  jedzenia i picia |
|  dokumentów identyfikacyjnych |  latarki |
|  naładowanego telefonu |  zapalniczki |
|  rzeczy ciepłych, przeciwdeszczowych i wiatroszczelnych |  apteczki |
| |  taśmy, sznurka scyzoryka |