

WARTO WIEDZIEĆ

- Poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży, miejscu pobytu i spodziewanym czasie swojego powrotu.
- Planując wypoczynek lub wycieczkę, słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów.
- Planując wyjazd za granicę, sprawdź, jaka jest sytuacja polityczna i społeczna w wybranym regionie oraz upewnij się, czy i jakie są wymagane szczepienia.

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- Postaraj się korzystać z kąpielisk pod opieką ratownika lub osób dorosłych, a podczas pływania łodzią lub kajakiem miej na sobie kamizelkę ratunkową; unikaj pływania samemu; nie skacz na głowę do nieznannej wody.
- Wychodząc na wycieczkę, zwłaszcza w górach, zostaw wiadomość, dokąd i którędy się udajesz, weź ze sobą zapas wody i jedzenia, telefon komórkowy, ciepłe i nieprzemakalne ubranie na wypadek zmiany pogody, latarkę (najlepiej na dynamo). Pamiętaj o wygodnych butach dostosowanych do terenu i pogody.
- Podróżując samochodem czasie burzy postaraj się zatrzymać i przeczekać, omijając miejsca pod drzewami lub konstrukcjami, które mogą zostać przewrócone lub uszkodzone.
- W czasie burzy:
 - unikaj przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku.
 - jeśli to niemożliwe: postaraj się przyjąć bezpieczną pozycję (kucnij, zbliżając stopy maksymalnie do siebie),
 - jeśli jesteś w grupie osób: rozdzielcie się, żeby nie tworzyć skupiska.
 - nie rozmawiaj przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłącz).
 - zejźdź z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części. Unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami.
 - nie stawaj pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji.
 - zejźdź ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu.
 - na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjdź z wody, łódki lub kajaka na brzeg.
- W czasie upałów:
 - postaraj się unikać wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia, nadmiernego nasłonecznienia i skrajnych zmian temperatur.
 - Zadbaj o nawodnienie i chłodzenie organizmu (spożywanie dużej ilości napoi bez cukru i alkoholu, przebywanie w cieniu, lekki ubiór, nakrycie głowy).
 - Zwracaj szczególną uwagę na dzieci i starsze osoby.
- W czasie mrozów:

- ubieraj się w kilka warstw ciepłej odzieży i zabezpieczyć przed odmrożeniami (zakładaj czapkę, rękawice, ciepłe buty, stosuj krem ochronny).
- Zwracaj szczególną uwagę na dzieci, starsze i osłabione osoby.
- Inne porady w przypadku mrozów, śnieżyc, wichur, burz i upałów znajdziesz w „ekstremalne zjawiska pogodowe”.
- Inne ważne informacje znajdziesz w „przygotowanie do podróży”.

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- **112 – ogólnopolski i europejski numer ratunkowy**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**
- **984 lub 601-100-100 – numer ratunkowy nad wodą (WOPR i MOPR)**
- **985 lub 601-100-300 – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)**