

Witam!

Pamiętajcie, wypoczynek musi być bezpieczny !



W górach

Przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najstarszych uczestników wycieczki.

Wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoś swój powrót.

Dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.



Bądź bezpieczny nad wodą

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

	Nigdy nie wchodzić do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegaj do wody rozgrzanym
	Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach		Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
	Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112** rcb.gov.pl

Życzę udanych wakacji,

pozdrawiam
Anna Kalisz