Urlop nad wodą

Żeby urlop nad wodą był przyjemnością musisz pamiętać o kilku rzeczach!



Przed wyjściem na plażę powinieneś dobrze się przygotować. Do torby spakuj ręcznik, strój kąpielowy, nakrycie głowy i olejek do opalania.



Jeśli masz jasną skórę najlepiej kup olejek z dużym filtrem UV (czytaj: u fał). Na przykład z filtrem 50. Taki filtr ochroni Twoją skórę przed szkodliwym działaniem słońca. Na przykład przed oparzeniami i rakiem skóry.



Unikaj opalania się w południe, czyli około godziny 12. Wtedy słońce jest najmocniejsze i możesz dostać udaru słonecznego. W czasie udaru możesz mieć gorączkę, mdłości i wymioty. Może boleć Cię głowa.



Pamiętaj, żeby zabrać na plażę wodę do picia i trochę jedzenia. Jeśli planujesz kupować coś na plaży, weź niewielką kwotę pieniędzy. Dokumenty i karty bankomatowe lepiej zostaw w domu.



Bezpieczeństwo w wodzie

Najlepiej kąpać się w miejscach strzeżonych, w których pracują ratownicy. Każde kąpielisko, na którym pracuje ratownik jest oznaczone kolorowymi bojami. Żółtymi i czerwonymi.

Jeśli dopiero uczysz się pływać, możesz kąpać się tylko przed czerwonymi bojami.
Z części kąpieliska pomiędzy bojami czerwonymi i żółtymi korzystają osoby, które dobrze pływają. Tam woda jest głęboka.
Pamiętaj, nie wolno wypływać poza żółte boje!



Do wody możesz wejść tylko wtedy, gdy na plaży wywieszona jest biała flaga. Nie wchodź do wody jeśli na plaży jest wywieszona czerwona flaga! Czerwona flaga może oznaczać, że woda jest zanieczyszczona lub że są zbyt duże fale.



Pamiętaj, nie wolno kąpać się:

– przy moście na rzece
– w stawie hodowlanym
– w basenie przeciwpożarowym
– przy kanale ściekowym
– na trasie, po której pływają statki
– w porcie
– przy falochronie.

Falochron to betonowa ściana w wodzie lub ustawione w rzędzie drewniane pale. Falochron chroni plażę przed falami.



Jest kilka sytuacji, kiedy nie powinieneś wchodzić do wody:

– jeśli wypiłeś alkohol
– od razu po posiłku

– gdy jesteś zmęczony
– gdy jest Ci zimno
– gdy nadchodzi burza
– gdy jest ciemno.



Nie wskakuj gwałtownie do wody, kiedy jesteś rozgrzany długim opalaniem. Nigdy nie skacz na główkę do nieznanej wody! Zawsze przed kąpielą sprawdź głębokość wody. Sprawdź jakie jest dno.



W morzu wiele osób pływa na materacach. Nie odpływaj zbyt daleko od brzegu. Fale mogą porwać materac w morze i trudno będzie wrócić na brzeg.



Jeśli chcesz pływać łódką, kajakiem lub rowerem wodnym, załóż kamizelkę ratunkową. Pływaj daleko od osób, które się kąpią. Jeśli widzisz że ktoś się topi, natychmiast wezwij pomoc. Zawołaj ratownika i zadzwoń pod numer alarmowy. Pamiętaj! Ty sam musisz zadbać o swój bezpieczny wypoczynek!

Urlop w górach

Jeśli chcesz spędzić urlop w górach bez problemów, pamiętaj o kilku ważnych sprawach! W tym artykule dowiesz się: jak przygotować się do pieszej wycieczki w góry. Co powinieneś wiedzieć zanim ruszysz na szlak oraz gdy jesteś już wśród szczytów gór.



Ubranie i buty

Przygotuj wygodne buty i odpowiednie ubranie. Najlepiej, żeby buty miały grubą podeszwę. Weź ciepłą bluzę lub sweter i nieprzemakalną kurtkę.



Pogoda

Pogoda w górach szybko się zmienia. Gdy rano wychodzisz na

wędrówkę może być ciepło i świecić słońce. Za chwilę może padać deszcz i wiać zimny wiatr. Pogodę możesz sprawdzić w przeglądarce Google. W pasku przeglądarki wpisz hasło „pogoda” i nazwę miejscowości w której się znajdujesz.

Możesz sprawdzić jak pogoda będzie się zmieniać w ciągu dnia. Dowiesz się jaka jest temperatura i czy będzie padać deszcz lub śnieg. Zawsze sprawdzaj pogodę przed wyjściem w góry.



W górach najlepiej ubierać się na cebulkę. To znaczy zakładać kilka warstw ubrania. Najpierw koszulkę z krótkim rękawem, na to bluzę i na to kurtkę. Jeśli będzie gorąco, zawsze możesz zdjąć cieplejsze ubrania.



Bezpieczeństwo

W czasie wędrówek po górach, zawsze poruszaj się po wyznaczonych szlakach turystycznych. Szlaki turystyczne pokazują, gdzie można chodzić. Każdy szlak jest oznaczony jednym kolorem. Na przykład żółtym, niebieskim, czerwonym lub czarnym.



Sprawdź na mapie lub przeczytaj w przewodniku jakie są szlaki w okolicy. Czy są długie i trudne. Na mapie zawsze jest napisane ile czasu zajmuje przejście kawałka szlaku. Warto przed wyprawą obliczyć ten czas. Wybierz taki szlak, który będziesz mógł przejść. Powiedz znajomym którym szlakiem będziesz wędrować. Gdybyś miał wypadek, będzie wiadomo gdzie Cię szukać. Szlaki turystyczne możesz sprawdzić i zaplanować na stronie internetowej: https://mapa-turystyczna.pl



Rzeczy które warto zabrać w góry

Kiedy idziesz w góry, spakuj do plecaka:

– apteczkę

– latarkę

– gwizdek. Jeśli się zgubisz, możesz nim gwizdać. Dzięki temu łatwiej będzie Cię znaleźć.

– naładowany telefon komórkowy z zapisanymi numerami ratunkowymi.

– mapę

– jedzenie (drugie śniadanie lub przekąskę)

– ciepłe ubranie



Najlepiej przed wyjściem w góry, pobierz na swój telefon aplikację Ratunek. Aplikacja Ratunek to specjalny program, którym wzywa się ratowników. Można przesłać im informację gdzie jesteś. Sprawdź czy umiesz korzystać z aplikacji. Dowiedz się co robić, żeby wezwać pomoc.

Aplikację możesz zobaczyć na stronie: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pagasolutions.emergencycall_pl&hl=pl