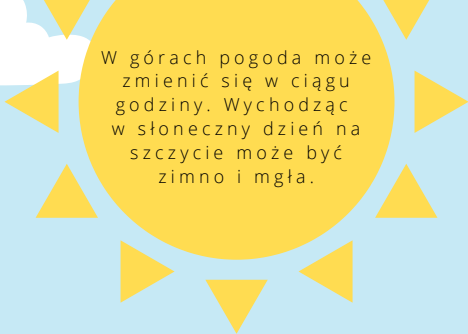


LA TO



W górach pogoda może zmienić się w ciągu godziny. Wychodząc w słoneczny dzień na szczycie może być zimno i mgła.

BĄDŹ BEZPIECZNY!



W górach

Na wycieczce

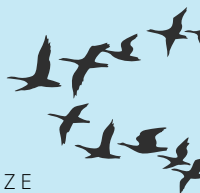
601 100 300

GOPR

DO PLECAKA SPAKUJ:



WODĘ!
COŚ POŻYWNEGO DO JEDZENIA
WYGODNE, SPORTOWE BUTY
KURTKE PRZECIWDESZCZOWĄ
NAKRYCIE GŁOWY
CIEPLĄ BLUZĘ
NAŁADOWANY TELEFON
KREMY Z FILTREM UV
REPELENTY- NA KOMARY I KLESZCZE



NIE ZRYWAJ
NIEZNANYCH
KWIATÓW, ZIOŁ
I ROŚLIN- MOGĄ
BYĆ TRUJĄCE



ŚMIECI ZABIERZ
ZE SOBĄ -
LAS TO NASZ
WSPÓLNY DOM



PO POWROCIE
OBEJRZYJ CAŁE CIAŁO
SZUKAJĄC KLESZCZA.
JEŚLI ZNAJDZIESZ-
USUŃ GO



Przed wyjściem zaplanuj trasę, oszacuj czas przejścia i poinformuj kogoś o swoich planach np. obsługę schroniska.



Na rowerze



ZAŁÓŻ KASK I OCHRANIACZE NA KOLANA



ROWER MUSI BYĆ SPRAWNY. PRZYNAJMNIEJ RAZ W ROKU POWINIEN BYĆ PRZEGLĄDANY, CZYSZCZONY I SMAROWANY



NIE JEŹDZIJ ZE SŁUCHAWKAMI NA USZACH



STOSUJ SIĘ DO ZASAD RUCHU DROGOWEGO



NIE ZAPOMNIJ ODBŁASKÓW I ŚWIATEŁEK



W podróży



CZĘSTO MYJ RĘCE!



ABY UNIKNĄĆ ZATRUCIA POKARMOWEGO NIE KUPUJ LODÓW, CIASTEK I KREMÓW, CO DO KTÓRYCH NIE MASZ PEWNOŚCI CZY SĄ ŚWIEŻE



SUROWE OWOCE I WARZYWA MYJ WODĄ Z BUTELKI

W KRAJACH O CIEPŁYM KLIMACIE PIJ WODĘ TYLKO Z BUTELKI

STOSUJ ZASADĘ OGRANICZONEGO ZAUFANIA DO OBCYCH. JEŚLI KTOŚ CZĘSTUJE CIĘ NIEZNANĄ SUBSTANCJĄ - NIE WAHAJ SIĘ - ODMÓW!

PILNUJ SWOICH RZECZY. NIE ZOSTAWIAJ ICH BEZ OPIEKI

Jeśli po 6-72h od spożycia posiłku pojawią się objawy np. bóle brzucha, gorączka, biegunka, nudności, wymioty - zgłoś się do lekarza.

