

Bezpieczne Wakacje 2026

Praktyczny przewodnik odpowiedzialnego i bezpiecznego podróżowania,
wypoczynku nad wodą oraz aktywności w górach i lasach.

ODPOWIEDZIALNY TURYSTA

Trzy Filary Bezpieczeństwa

Kluczowe Obszary Ostrożności



Ochrona UV

Wysokie temperatury i silne promieniowanie wymagają stałej fotoprotekcji, nakrycia głowy i regularnego dostarczania wody.



Bezpieczna Kąpiel

Korzystanie wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk pod okiem ratownika i bezwzględne unikanie alkoholu przed wejściem do wody.



Aktywny Szlak

Przygotowanie kondycyjne, śledzenie pogody oraz ochrona przed kleszczami i nagłymi zmianami aury w terenie zielonym.

SŁOŃCE POD KONTROLĄ

Jak uniknąć udaru i oparzeń?

Silne promieniowanie słoneczne może wywołać nieodwracalne uszkodzenia skóry i groźne udary termiczne.

Stosuj kremy z filtrem SPF 50+ co najmniej 20 minut przed wyjściem na słońce i reaplikuj je co 2 godziny. Unikaj bezpośredniej ekspozycji w godzinach szczytu (10:00 – 14:00) i zawsze chroń kark oraz oczy odpowiednimi okularami UV.



| Zasady Bezpiecznej Kąpieli

- 🛡️ **Wybieraj tylko strzeżone plaże:** Kąp się w miejscach oznaczonych, pod stałym nadzorem ratowników WOPR.
- 🚫 **Bezwzględny zakaz alkoholu:** Ponad 70% wypadków nad wodą jest bezpośrednim wynikiem spożycia alkoholu.
- ⬇️ **Nigdy nie skacz na główkę:** Skoki do niesprawdzonej lub płytkiej wody grożą kalectwem na całe życie.
- ⚠️ **Wchodź stopniowo:** Unikaj szoku termicznego, schładzając powoli klatkę piersiową i kark przed zanurzeniem.



Prawidłowe Nawadnianie

3.0

LITRY WODY / DZIEŃ

Klucz do Dobrego Samopoczucia

Podczas upalnych dni organizm ludzki traci wodę w zastraszającym tempie poprzez pot i oddychanie. Brak odpowiedniego nawodnienia prowadzi do utraty koncentracji, bólów głowy, a w skrajnych przypadkach do zaawansowanego odwodnienia.

Złota zasada: Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie. Pij wodę regularnie, małymi łykami przez cały dzień. Unikaj słodzonych napojów gazowanych, które dają jedynie pozorne uczucie ulgi.

Aktywność w Górach i Lesie

Bezpieczeństwo w Górach

- ✓ Trzymaj się wyłącznie wyznaczonych i oznakowanych szlaków.
- ✓ Sprawdź prognozę pogody i zaplanuj trasę przed wyruszeniem.
- ✓ Zabierz naładowany telefon, powerbank i odpowiednie buty trekkingowe.

Zielone Tereny & Lasy

- ✓ Chroń się przed kleszczami – noś odzież z długimi nogawkami i rękawami.
- ✓ Stosuj skuteczne repelenty i dokładnie obejrzyj ciało po powrocie.
- ✓ Nigdy nie rozpalaj ognia w lesie i szanuj leśną przyrodę.

Wakacyjna Apteczka Pierwszej Pomocy

Kategoria	Co powinna zawierać?	Rola / Przeznaczenie
Materiały opatrunkowe	Plastry wodoodporne, bandaże elastyczne, gaziki jałowe, opaska uciskowa	Drobne skaleczenia, otarcia i skręcenia stawów
Dezynfekcja & Higiena	Środek do odkażania ran (np. Octenisept), chusteczki nawilżane	Oczyszczanie uszkodzonej skóry, ochrona przed infekcją
Leki podstawowe	Środki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, leki na zatrucia, elektrolity	Bóle głowy, gorączka, nagłe problemy żołądkowe
Specjalistyczna ochrona	Krem z pantenolem (na oparzenia), środki na ukąszenia owadów	Ukojenie podrażnionej skóry, odczyny alergiczne

Planowanie Bezpiecznego Wyjazdu

1. Dokumenty i EKUZ

Złóż wniosek o kartę EKUZ przed wyjazdem do Europy. Zrób kopie paszportu.

2. Ubezpieczenie

Wykup polisę turystyczną dopasowaną do planowanej aktywności (np. sporty ekstremalne).

3. Stan pojazdu

Zweryfikuj stan techniczny auta przed długą trasą: opony, płyny eksploatacyjne, klimatyzacja.

4. Spakowanie apteczki

Upewnij się, że posiadasz leki przyjmowane na stałe oraz podstawowy zestaw ratunkowy.

Pytania i Dyskusja?

Pamiętaj o najważniejszych numerach alarmowych w Europie

ZINTEGROWANY
ALARMOWY

112

GÓRSKIE OCHOTNICZE

985

WODNE OCHOTNICZE

601 100 100

| Image Sources



https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/078/840/033/small_2x/woman-with-sun-shape-drawn-in-white-sunscreen-lotion-on-tanned-shoulder-photo.jpeg

Source: www.vecteezy.com



https://cdn.shopify.com/s/files/1/0658/4883/6320/products/orig_samuel-pretorius-acrylic-painting-sunny-coronado-beach-and-lifeguard-tower.jpg?v=1692710920

Source: www.ugallery.com