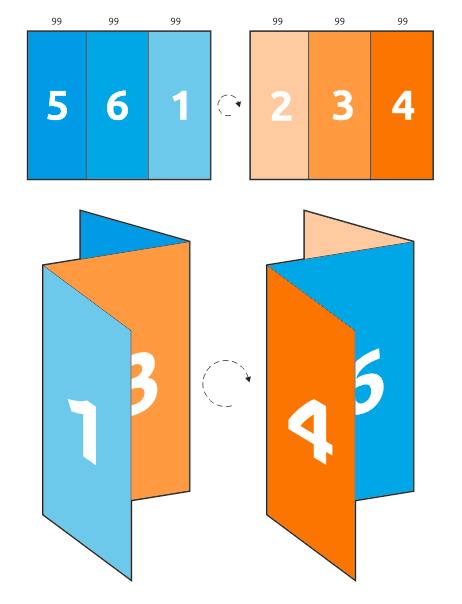
vv



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| blacha cz  C:\Users\ld654792\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\logo_aplikace_zachranka.png„Záchranka” mobilní aplikace pro rychlé kontaktování Zdravotnické záchranné služby  C:\Users\ld654792\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\qr_kod_stazeni_zachranka.PNG  **ZTRATILI JSTE SE - KONTAKTUJTE NÁS**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Tísňové linky** | | | | | |  | **Flaga_polska** | | **czechy** | | | **Evropské číslo tísňového volání** | | **112** | | **112** | | **Zdravotnická záchranná služba** | | **999** | | **155** | | **Policie** | | **997** | | **158** | | **Hasiči** | | **998** | | **150** | | **Horská služba** | | **985**  **+48 601 100 300** | | **+4201210** |   Chcete-li využít zdravotní péče v zahraničí,  je potřeba **Evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC**) | **Když jdete na hory a do lesa!!!**   * ověřte si aktuální zprávu o počasí, * volte jen značené horské a lesní stezky, * podrobně naplánujte trasu se zohledněním:   + - doby chůze od výchozího do konečného bodu,     - lokalizace horských chat a objektů, ve kterých najdete přístřeší,     - stavu turistických stezek,     - hodiny východu a západu slunce,     - výšky, do které budete muset vystoupat, * připravte si vhodné vybavení, * nechte někomu vzkaz s trasou výletu a předpokládanou dobou návratu, * vyrazte co nejdříve zrána, abyste stihli dorazit do cílového místa před soumrakem, * pokud plánujete delší výlet, připravte se na to nejdříve fyzicky, * nechoďte na hory sami.   **Vybavení:**  Ve vašem batohu nesmí chybět:   * + mapy a GPS,   + osobní doklady,   + nabitý mobil,   + teplé oblečení a oblečení do deště  a do větru,   + jídlo a pití,   + svítilna,   + zapalovač,   + léky, obvazy,   + píšťalka. | **C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\logo_ERN_RGB.tif**  **Międzynarodowy system wzywania pomocy**  **w górach i w lesie.**  **Jeśli nie masz łączności telefonicznej przyda się latarka lub gwizdek.**  **Wysyłamy 6 sygnałów dźwiękowych lub świetlnych  na minutę (czyli co 10 sekund sygnał). Potem następuje minuta przerwy. Cykl powtarzamy aż do otrzymania odpowiedzi.**  **Odpowiedź:**  3 sygnały dźwiękowe lub świetlne na minutę  (czyli co 20 sekund), minuta przerwy.  **Śmigłowiec ratunkowy**  Gdy widzisz nadlatujący śmigłowiec, potwierdź potrzebę otrzymania pomocy za pomocą umownych znaków związanych z ułożeniem rąk.  http://tatromaniak.pl/sites/default/files/blog/wezwanie_pomocy.jpg  *Projekt „Zwiększenie bezpieczeństwa na pograniczu polsko-czeski”* nr CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_012/0001737 jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego za pośrednictwem Euroregionu Nysa |
| **C:\Users\Wioletta Bąkowska\AppData\Local\Temp\Temp1_ratunek.zip\ratunek\www.ratunek.eu\dla mediow\logo ratunek.pngpolicja czystaRATUNEK** mobilna aplikacja do szybkiego kontaktu z ratowni- ctwem medycznym (GOPR, TOPR, MOPR WOPR). **www.ratunek.eu**    **JAK POBRAĆ APLIKACJĘ**  C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\aplikacje\App Store\logo.png1.png C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\aplikacje\Google Play\logo.png C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\aplikacje\Windows\logo.png  C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\aplikacje\App Store\qr.jpg C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\aplikacje\Google Play\qr.jpg C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\aplikacje\Windows\qr.jpg  **ZGUBIŁEŚ SIĘ – SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Ważne numery telefonów** | | | | | |  | **Flaga_polska** | | **czechy** | | | **Europejski nr alarmowy** | | **112** | | **112** | | **Pogotowie ratunkowe** | | **999** | | **155** | | **Policja** | | **997** | | **158** | | **Straż Pożarna** | | **998** | | **150** | | **Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR)** | | **985**  **+48 601-100-300** | | **+4201210** |   Aby móc korzystać z opieki zdrowotnej zagranicą,  konieczna jest **Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)** | **Idąc w góry i do lasu!!!**   * sprawdź aktualny komunikat meteorologiczny, * wybieraj tylko wyznaczone szlaki górskie  i leśne, * dokładnie zaplanuj trasę biorąc pod uwagę:   + - czas przejścia od planowanego punktu do końcowego,     - lokalizację schronisk i obiektów, które mogą posłużyć za schronienie,     - stan szlaków turystycznych,     - godzinę wschodu i zachodu słońca,     - wysokość, na jaką będziesz musiał(a) podejść, * przygotuj odpowiedni sprzęt, * pozostaw wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu, * wyjdź jak najwcześniej rano, aby zdążyć dotrzeć na miejsce docelowe przed zmrokiem, * jeśli planujesz dłuższą wędrówkę, popracuj wcześniej nad kondycją, * nie wychodź samotnie w góry.   **Ekwipunek:**  W Twoim plecaku nie może zabraknąć:   * mapy i GPS-u, * dokumentów identyfikacyjnych, * naładowanego telefonu, * rzeczy ciepłych, przeciwdeszczowych  i wiatroszczelnych, * jedzenia i picia, * latarki, * zapalniczki, * leków, opatrunków, * gwizdka. | **C:\Users\Wioletta Bąkowska\Desktop\logo_ERN_RGB.tif**  **Mezinárodní systém tísňového volání**  **na horách a v lese.**  **Pokud nemáte u sebe mobilni telefon, použijte kapesní svítilnu nebo píšťalku.**  **Vyšlete 6 zvukových nebo světelných signálů za minutu**  **(to znamená signál každých 10 sekund). Pak následuje minutová pauza. Opakujte cyklus, dokud neobdržíte odpověď.**  **Odpověď:**  Tři zvukové nebo světelné signály za minutu (to znamená každých 20 sekund), následuje minutoνá pauza.  **Vrtulník záchranné služby**  Když vidíte blížící se vrtulník, potvrďte nutnost pomoci – domluvenou signalizací za použití rukou, viz. níže vyobrazeno.    *Projekt „Zvýšení bezpečnosti v polsko-českém pohraničí“, r.č. CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_012/0001737 je spolufinancovaný z prostředků Evropské unie, Evropského fondu pro regionální rozvoj prostřednictvím Euroregionu Nisa.* |