vv



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| blacha czC:\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.* |