

## Idąc w góry i do lasu!!!

- sprawdź aktualny komunikat meteorologiczny,
- wybieraj tylko wyznaczone szlaki górskie i leśne, dokładnie zaplanuj trasę biorąc pod uwagę:
  - czas przejšcia od planowanego punktu do koñcowego,
  - 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,
  - wyjazd jak najwcześniej rano, aby zdążyć dotrzeć na miejsce docelowe przed zmrokiem,
  - jeśli planujesz dłuższą wędrowkę, popracuj wcześniej nad kondycją,
  - nie wychodź samotnie w góry.

Aplikacja

**RATUNEK**



mobilna aplikacja do szybkiego kontaktu z ratownictwem medycznym (GOPR, TOPR, MOPR, WOPR).

**RATUNEK**

[www.ratunek.eu](http://www.ratunek.eu)

## JAK POBRAĆ APLIKACJĘ



QR kod aplikacji RATUNEK



## ZGUBIŁEŚ SIĘ – SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

### Ważne numery telefonów

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 za granicą, konieczna jest Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

## Mezinárodní systém tísňového volání na horách a v lese

Pokud nemáte u sebe mobilní 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:

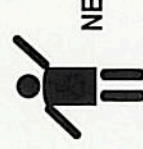
Tři zvukové nebo světelné signály za minutu (to znamená každých 20 sekund), následuje minutová pauza.

### Vrtulník záchranné služby

Když vidíte blížící se vrtulník, potvrďte nutnost pomoci – domluvenou signalizací za použití rukou, viz. níže vyobrazeno.



**ANO**



**NE**

**potřebujeme pomoc**

**nepotřebujeme pomoc**

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.

## Idąc w góry i do lasu!!!

- sprawdź aktualny komunikat meteorologiczny,
- wybieraj tylko wyznaczone szlaki górskie i leśne, dokładnie zaplanuj trasę biorąc pod uwagę:
  - czas przejšcia od planowanego punktu do koñcowego,
  - 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,
  - wyjazd jak najwcześniej rano, aby zdążyć dotrzeć na miejsce docelowe przed zmrokiem,
  - jeśli planujesz dłuższą wędrowkę, popracuj wcześniej nad kondycją,
  - nie wychodź samotnie w góry.

Aplikacja

**RATUNEK**



mobilna aplikacja do szybkiego kontaktu z ratownictwem medycznym (GOPR, TOPR, MOPR, WOPR).

**RATUNEK**

[www.ratunek.eu](http://www.ratunek.eu)

## JAK POBRAĆ APLIKACJĘ



QR kod aplikacji RATUNEK



## ZGUBIŁEŚ SIĘ – SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

### Ważne numery telefonów

		112
Europejski nr alarmowy		112
Pogotowie ratunkowe		999
Policja		997
Straż Pożarna		998
Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR)		985 +48 601 100 300 +4201210

Aby móc korzystać z opieki zdrowotnej za granicą, konieczna jest Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

## Mezinárodní systém tísňového volání na horách a v lese

Pokud nemáte u sebe mobilní 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:

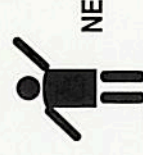
Tři zvukové nebo světelné signály za minutu (to znamená každých 20 sekund), následuje minutová pauza.

### Vrtulník záchranné služby

Když vidíte blížící se vrtulník, potvrďte nutnost pomoci – domluvenou signalizací za použití rukou, viz. níže vyobrazeno.



**ANO**



**NE**

**potřebujeme pomoc**

**nepotřebujeme pomoc**

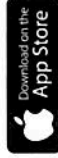
Projekt „Zvýšení bezpečnosti v polsko-českém pohraničí“, r.č. CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_012/0001737 je spolufinancovaný z prostředků Evropské unie, Evropského fondu pro regionální rozvoj prostřednictvím Euroregionu Nisa.



### „Záchranka”

mobilní aplikace pro rychlé kontaktování Zdravotnické záchranné služby

## JAK STÁHNOUT APLIKACI



QR kód ke stažení informačního letáku



## 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,
- vyraďte 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.

## ZTRATILI JSTE SE - KONTAKTUJTE NÁS

### Tísňové linky

		112		112
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)

## Mězinárodní systém vzývání pomoci v górah i v lesie

Ješii 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.



Projekt „Zwiększenie bezpieczeństwa na pograniczu polsko-czeskim” 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

## 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.

