

# PORADNIK ODPOWIEDZIALNEGO TURYSTY

Jak wypoczywać ekologicznie  
i bezpiecznie?



**TOYOTA**



## CZEGO SIĘ DOWIESZ Z TEJ BROSZURY?



JAK DŁUGO ROZKŁADAJĄ SIĘ ODPADY I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ NA WAKACJACH?

03



WĘDRÓWKI - BEZPIECZEŃSTWO, PAKOWANIE, SZACUNEK DLA NATURY, PIES NA WYPRAWIE

04



ĆWICZENIA PO WĘDRÓWCE

06



ZASADY ODPOWIEDZIALNEJ TURYSTYKI

08



OPAKOWANIA BEZ TAJEMNIC - JAK UŻYWAĆ I SEGREGOWAĆ?

10



PODLEJ I WYŁĄCZ - PRZYGOTUJ DOM DO URLOPU

12



URLOPOWE KPZ - JAK UNIKNAĆ PROBLEMÓW?

13



RATUNKU! ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

14



AUTO GOTOWE DO WYJAZDU

16



ĆWICZENIA DLA KIEROWCÓW

17



SZCZEPIENIA I PASZPORT COVIDOWY

18



CO ROBIĆ, GDY ZŁAPIE CIĘ BURZA?

19



WAŻNE INFORMACJE I TELEFONY

20

## DROGIE KOLEŻANKI I KOLEDZY,

wakacje to czas bliższych i dalszych wyjazdów, wycieczek, wędrowek oraz błęgiego odpoczynku na łonie natury. Natura jest bardzo ważna dla naszego dobrostanu. Różne badania wykazują, że spędzanie czasu w lasach, w górach, nad morzem czy nad jeziorem łagodzi stres, pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie i wiele innych funkcji ludzkiego organizmu.

Skoro natura jest tak ważna i cenna, to należy pamiętać, że wśród dzięki przyrody to my jesteśmy gośćmi. Dlatego dla naszego wspólnego dobra szanujmy przyrodę, wspierajmy jej rozwój i odbudowę. W naszym poradniku znajdziecie kilka podstawowych zasad dobrego współżycia z naturą oraz organizacji bezpiecznych wyjazdów wakacyjnych czy weekendowych.

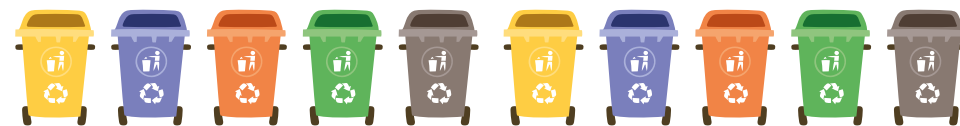
Wychodzimy z założenia, że zabawa i relaks są dobre wtedy, gdy są bezpieczne. Dlatego też podpowiadamy Wam, o czym warto pamiętać, by ograniczyć ryzyko niemiłych niespodzianek czy wypadków.

DOBREGO WYPOCZYŃKU I DO ZOBACZENIA PO URLOPACH

**Marcin Rebejko,**  
BHP i Ochrona Środowiska,  
TMMP-J

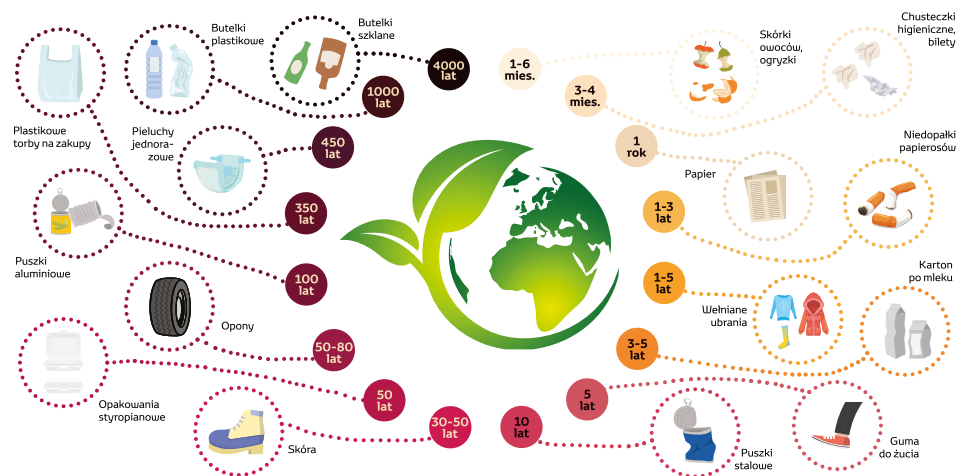


## SEGREGACJA NA WAKACJACH



## NIE MA WAKACJI OD SEGREGACJI!

**Nie zostawiaj odpadów na szlaku turystycznym, plaży, w lesie, w wodzie jeziora. Zabierz je ze sobą i wrzuć do odpowiednich pojemników. Pozostawione śmieci szkodzą zwierzętom i roślinom i rozkładają się przez lata!**



## JAK OGRANICZYĆ ILOŚĆ ŚMIECI NA WAKACJACH?

- Spraw sobie butelkę wielorazową filtrującą na wodę. Wlewasz kranówkę i gotowe!
- Zabierz materiałowe, wielorazowe torby na zakupy i inne drobiazgi. Nie będziesz potrzebować foliówek.
- Korzystaj ze szczelnego pudełka na prowiant, owoce czy posiłki na wynos.
- Nie kupuj pamiątek czy rzeczy, które potem i tak ty lub ktoś inny wyrzuci.
- Spraw sobie zestaw własnych, wielorazowych sztućców.
- Weź worek na śmieci, który możesz przytroczyć np. do plecaka i w nim nieść swoje odpadki, aż dotrzesz do miejsca, w którym można je posegregować i wyrzucić.





# BĄDŹ GOTOWY DZIŚ DO DROGI

Wędrujecie? Świetnie, bo aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu to doskonała forma regeneracji i odpoczynku po pracy. Trzeba jednak pamiętać, by nasza wędrówka odbywała się w harmonii z przyrodą i otoczeniem.



## ŁAPY, ŁAPY, CZTERY ŁAPY...

Pies może być fantastycznym kompanem waszych wypraw. Jak się do nich przygotować i o czym pamiętać?

- Mierz siły (psa) na zamiary. Jeżeli twój przyjaciel jest w sile wieku, zabieranie go latem na długie wyprawy nie jest najlepszym pomysłem.
- Przed wyprawą upewnij się, że twój pies jest zdrowy i zaszczepiony.
- Zawsze prowadź psa na smyczy. Pies biegający luzem może płoszyć i atakować zwierzęta, zaginąć, zrobić sobie krzywdę lub przestraszyć innych ludzi.
- Sprzątaj po swoim psie.
- Czworonóg powinien być zaszczepiony i mieć adresówkę z numerem telefonu opiekuna.
- Zabierz dla niego zapas wody i miskę. Przydać może się także psi but – na wypadek konieczności ochrony opatrunku po skaleczeniu łapy.



## GOTOWI? W DROGĘ, MARSZ!

- Spontaniczny wypad czy długo wyczekiwana wyprawa? Do każdej musisz być dobrze przygotowany.
- Dobrze zaplanuj trasę. Sprawdź, ile czasu potrzeba na jej pokonanie, jaki jest jej poziom trudności i gdzie po drodze są schroniska.
- Na bieżąco sprawdzaj prognozy i ostrzeżenia pogodowe. Przełóż wyprawę, jeśli warunki są niepewne lub wręcz niebezpieczne.
- Naładuj telefon i zabierz ze sobą powerbank oraz kabel do ładowania.
- Nie wędruj samodzielnie i w dużych grupach. Mała grupa jest elastyczna, a jej członkowie mogą sobie wzajemnie pomagać.
- Powiadom bliskich lub znajomych, dokąd i którędy się wybierasz.
- Stosuj nakrycie głowy, okulary i kremy przeciwsłoneczne z filtrem.
- Po powrocie sprawdź, czy nie złapałeś kleszcza.
- Załóż odpowiednie buty – najlepiej wysokie i wodoodporne.

## PRZEZORNI – DOBRZE SPAKOWANI

Co trzeba włożyć do plecaka na wędrówkę?

- Dokumenty.
- Dokładną mapę.
- Prowiant i wodę (min. 1,5 l). Możesz zabrać butelkę filtrującą.
- Kompas.
- Worek na śmieci.
- Odzież: Kurtkę i spodnie – wodoodporne i chroniące przed wiatrem. Poza letnimi miesiącami warto mieć także polar lub softshell, czapkę i rękawiczki, bieliznę termoaktywną (również na zmianę).
- Latarkę – najlepiej czołową i zapasowe baterie.
- Apteczkę z płynem do dezynfekcji ran, plastrami na pęcherze i preparatami na oparzenia skórne, ustnikiem do sztucznego oddychania, rękawiczkami, folią NRC oraz materiałami opatrunkowymi.
- Płachtę biwakową.



**Jeśli planujesz częste górskie lub leśne wyprawy, możesz się zaszczepić przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Szczepienie nie uchroni przed ukąszeniem, ale pozwoli uniknąć potencjalnego zachorowania na KZM. Zapytaj swojego lekarza rodzinnego o szczepienie.**

## CISZA DZIENNA!

Hałas płoszy zwierzęta, zakłóca spokój innym turystom oraz zagłusza dźwięki natury. Pamiętaj, że:

- Zachowując ciszę, masz szansę na ciekawe obserwacje przyrodnicze,
- Słuchając natury, zrelaksujesz się i zapomnisz o troskach,
- Szanujemy dzikich mieszkańców lasów, jezior, gór. Zwierzęta są płochliwe.



## BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY

Przyroda oferuje nam całe swoje piękno i możliwość wypoczynku. Szanujmy to, zachowując się mądrze.

- Parkuj w wyznaczonych miejscach, nie blokuj ruchu czy dróg pożarowych.
- Nie parkuj na trawie. Rozgrzany katalizator może spowodować zapalenie się trawnika.
- Biwakuj i rozpalaj ogniska w wyznaczonych miejscach.
- Nie karm zwierząt na szlaku, nie dotykaj ich, nie zabieraj. Jeśli zwierzę potrzebuje pomocy – zawiadom fachowców.
- Chodząc po rezerwach, parkach trzymaj się wyznaczonych tras. Schodząc ze szlaku, deptasz cenną roślinność.
- Nie deptaj wydm.
- Nie pływaj w pobliżu mostów, portów, przystani i innych budowli.

# W DRODZE DO REGENERACJI

Po długich wędrówkach w górach, po plaży czy po ulicach zwiedzanych miast ludzki organizm ma prawo być zmęczony. Możemy mu jednak pomóc zregenerować się po długotrwałym wysiłku.

Przed wszystkim pamiętajcie, żeby mierzyć siły na zamiary. Nie forsujcie tempa na początkowym etapie wędrówki, by nie zabrakło Wam siły później, gdy będziecie już zmęczeni. Dbajcie o nawodnienie i uzupełnianie węglowodanów. Róbcie przystanki i przerwy na krótki odpoczynek. Zabierzcie do apteczki maść na bóle stawów i mięśni. Możecie ją zastosować miejscowo, przeciwdziałając dodatkowo ewentualnym obrzękom. Upewnijcie

się, że macie dobrze wyregulowany system nośny plecaka – np. pas biodrowy odciążający ramiona. Po zakończeniu wędrówki nie rezygnujcie z rozciągania. Kilka prostych ćwiczeń zmniejszy ryzyko kontuzji, zapewni ulgę zmęczonym mięśniom i poprawi ruchomość ciała. Ulgę i rozluźnienie przyniesie także ciepła kąpiel lub prysznic. Ważnym elementem regeneracji jest też odpowiednio długi sen, o który znacznie łatwiej po całym dniu wędrówki.



1

- **Przyciąganie głowy do barku, pleców i klatki piersiowej**
- Plecy wyprostowane, ramiona rozluźnione. Przyciągając głowę na boki, możesz lekko skrócić brodę w kierunku skłonu. Wytrzymaj w każdej pozycji po 10 s.

2

- **Rozciąganie mięśni uda**
- Plecy wyprostowane, ramiona rozluźnione. Dłońmi sięgnij stopy wyprostowanej nogi i wytrzymaj tak 10 s. Powtórz dla drugiej nogi.



3

- **Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda**
- Stopy na szerokość bioder, biodra wypchnięte do przodu, plecy proste.
- Przyciągaj stopę do pośladków, by zgięte kolano „wskazywało na” podłogę. Wytrzymaj 10 – 15 s. Powtórz dla drugiej nogi.



4

## Rozciąganie łydek

Oprzyj się rękami o drzewo lub ścianę. Jedna noga w wykroku, druga wyprostowana i mocno oparta na ziemi. Powoli napieraj na przeszkodę, rozciągając łydkę wyprostowanej nogi. Powtórz dla drugiej nogi.

5

## Rozciąganie klatki piersiowej

Oprzyj dłoń i przedramię o przeszkodę, np. drzewo. Powoli odwracaj biodra i tułów od przeszkody (w tył). Wytrzymaj 10 – 15 s. i zmień stronę.

6

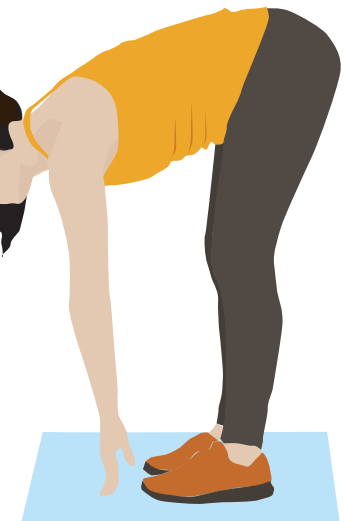
- **Rozciąganie ramion**
- Stopy na szerokość bioder. Sięgnij dłońmi łopatki po przeciwną stronę pleców, a drugą ręką dociśnij łokieć, by poczuć rozciąganie. Wytrzymaj 10 – 15 s. i zmień stronę.



7

## Skłony w przód

- Stopy na szerokość bioder – mocno oparte o podłogę. Nogi wyprostowane. Powoli wykonuj skłon, by dotknąć dłońmi podłogę czy też kostek – tak głęboki, jak możesz. Wytrzymaj 10 – 15 s.





# NIE ZOSTAWIAJ ŚLADÓW...

**Turystyka to ważna część gospodarki, ale także ogromna presja, jaką wywieramy na planetę. Można jednak podróżować tak, by znacząco zredukować negatywny wpływ naszych wakacji na środowisko naturalne i ludzi żyjących na Ziemi.**

Odpowiedzialna turystyka to forma podróżowania ograniczająca zły wpływ podróżowania i wypoczynku na środowisko, które w tym wypadku rozumiemy także jako mieszkańców danego obszaru i ich kulturę. A konkretnie? Jak podróżować odpowiedzialnie?

1

Zaplanuj urlop bliżej miejsca zamieszkania. Im krótsza podróż, tym mniejszy jest jej ślad węglowy.

2

Podróżuj ekologicznymi środkami transportu, czyli przede wszystkim lądowymi, a najlepiej pociągami lub na rowerze.

3

Wybieraj biura podróży i hotele, które kierują się zasadami ekologii i zrównoważonego rozwoju.

4

Przygotuj się do podróży. Zapoznaj się z miejscowymi zwyczajami i obowiązującym prawem.

5

Zastanów się, czy musisz wybierać wakacje all-inclusive, które często oznaczają mnóstwo zmarnowanej żywności w hotelach, a także ograniczają zarobek małych lokalnych przedsiębiorców.

6

Wydawaj świadomie, wspierając miejscowe firmy. Wybierz lokalną knajpkę zamiast restauracji należącej do popularnej sieci. Kupując jedzenie zdecyduj się na lokalne produkty sezonowe zamiast importowanych.

7

Przestrzegaj prawa i lokalnych zasad, np. ciszy nocnej.

9

Korzystaj z publicznego transportu.

8

Szanuj lokalne zasoby, np. wodę. Zużywaj tyle, ile naprawdę potrzebujesz.

10

Nie zostawiaj po sobie śladów – np. śmieci, zniszczonych roślin.

11

Podróżuj poza turystycznymi „szczytami” (jeśli to możliwe). Unikniesz tłumów, ułatwisz życie mieszkańcom, ale przede wszystkim pomożesz zwiększyć stabilność zatrudnienia w działających sezonowo biznesach.

12

Przestrzegaj zasad ekologicznej jazdy samochodem.

## CZY WIESZ, ŻE...?

Międzykontynentalny lot w obie strony to ponad 1 tona wyemitowanego CO<sub>2</sub>, czyli tyle co 45 dni normalnego życia.

13

Szanuj zwierzęta. Nie chodź na występy dzikich zwierząt czy w miejsca, w których są więzione, i nie korzystaj z przejażdżek na dzikich czy domowych zwierzętach (np. na drodze do Morskiego Oka).



**Odpowiedzialna turystyka zawiera się w motto „take nothing but pictures, leave nothing but footprints”** (ang. zbieraj wyłącznie zdjęcia, wspomnienia i pozostawiaj po sobie tylko ślady stóp).





# OPAKOWANIA BEZ TAJEMNIC

Zachęcamy Was do odpowiedniego segregowania odpadów i stosowania opakowań wielokrotnego użytku. Ale jak robić to z głową?



## OPAKOWANIA – OZNACZENIA I RODZAJE SUROWCÓW

Symbole i kody materiałów, z których wykonano opakowania, mają znaczenie zarówno w kontekście recyklingu, jak i bezpiecznego ich używania.



PET

Nadaje się do recyklingu, ale nie można go podgrzewać i używać wielokrotnie (np. do wody).



HDPE

Można używać wielokrotnie. Stanowi cenny surowiec do recyklingu i jest bezpieczny w kontakcie z żywnością. Odporne na temperaturę i reakcję z substancjami spożywczymi.



PVC

Ograniczone możliwości recyklingu. Szkodliwy dla zdrowia i rakotwórczy, więc nie stosujemy z żywnością czy kosmetykami. Może występować np. w folii do żywności.



LDPE

Nie jest tak wartościowy w recyklingu jak HDPE. Bezpieczny w kontakcie z żywnością niewystawianą na działanie wysokich temperatur.



PP

Drugi obok HDPE surowiec bezpieczny w kontakcie z żywnością. Nadaje się do podgrzewania jedzenia i kontaktu z tłuszczami.



PS

Wydziela toksyny (zwłaszcza podgrzany), jest szkodliwy dla zdrowia i mało optymalny w recyklingu.



Inne

Tworzywa, których nie można zakwalifikować do powyższych kategorii, więc często nie wiadomo, jaki skład ma dane opakowanie. Może zawierać niebezpieczny bisfenol A (BPA). Dla bezpieczeństwa lepiej nie używać z żywnością.

## CO I GDZIE WRZUCAĆ?

Segregacja odpadów nie jest trudna. Najlepiej ograniczać ich ilość, ale jeśli już musicie wyrzucić – zróbcie to właściwie.



### Niebieski

**pojemnik:** papier, tektura, gazety, kartony – suche i niezatłuszczone. Usunięcie wcześniej plastiki – np. taśmę klejącą z pudełka.

### Żółty pojemnik:

tworzywa sztuczne i metale, w tym opakowania spożywcze i z kosmetyków, a także ze styropianu. Nie trzeba ich myć. W sortowni zrobią to szybciej i zużyją mniej wody.

### Zielony:

opakowania ze szkła – bez nakrętek i korków, ale też szkła stołowego, hartowanego czy luster.

### Brązowy pojemnik:

obierki z warzyw i owoców, ogryzki, skorupki jajek czy fusy. Nie wrzucamy tu mięsa i kości.

### Szary pojemnik

(odpady zmieszane): śmieci, których nie można zakwalifikować do powyższych grup, w tym np. zużyte materiały higieniczne, foliowany czy zabrudzony papier.

## WAŻNE!



**ELEKTROŚMIECI** – od drobnych (baterie) po duże (sprzęt AGD) wrzucamy do odpowiednio oznaczonych pojemników lub odwozimy do punktów selektywnej zbiórki odpadów.



# PODLEJ I WYŁĄCZ

Ekologia na urlopie to nie tylko szanowanie przyrody w miejscu, do którego się udajemy, czy też podróż pociągiem zamiast samolotem. O środowisko można zadbać także w domu, jeszcze przed wyjazdem.

## WYŁĄCZ SPRZĘTY, SKORO I TAK ICH NIE UŻYJESZ

Każdy z nas ma w domu urządzenia z tzw. trybem czuwania (stand-by), który oznacza, że choć sprzęt nie pracuje, to i tak pobiera niewielkie ilości energii. Mogą to być takie urządzenia, jak:



Telewizory i dekodery TV



Konsole do gier i komputery



Sprzęt audio



Niektóre sprzęty AGD, np. płyty grzewcze czy pralki

Przed wyjazdem po prostu je wyłącz, podobnie jak router WiFi. Przełącz lodówkę w tryb wakacyjny, jeżeli jest w taki wyposażona.

## KWIATY NIE MAJĄ URLOPU

Przed wyjazdem musimy też zadbać o żywe organizmy, które zostają w domu, czyli nasze rośliny. Jak to zrobić?



Sprawdź, czy twoje rośliny wymagają częstego czy rzadkiego podlewania. Jeżeli masz np. głównie kaktusy i planujesz krótki urlop, to wystarczy podlać je przed wyjazdem.



Przetaw doniczki z parapetów do zacienionych miejsc. Mniej światła oznacza mniejsze zapotrzebowanie na wodę. Otwórz też drzwi do pomieszczeń, w których jest wentylacja (np. kuchnia i łazienka), by zapewnić cyrkulację nawet przy zamkniętych oknach.



Nie przelewaj – zbyt dużo wody może spowodować, że korzenie zaczną gnić.



Poproś kogoś, by „odwiedził” twoje rośliny z konewką. To może być ktoś z rodziny lub zaufany sąsiad.



Jeżeli nie masz kogoś zaufanego, to możesz zainstalować i skorzystać z systemu automatycznego nawadniania. Mogą to być także samonawadniające się doniczki. System nawadniający możesz zrobić samodzielnie – np. z butelki PET z niewielką dziurką w zakrętce wbitej w ziemię.

## PRZED WYJAZDEM PAMIĘTAJ O TYM, BY:

- Zamknąć zawory wody i gazu.
- Nie kosić trawy – wyższy trawnik jest bardziej odporny na suszę.



# URLOPOWE KPZ

Wakacyjne odprężenie, rozluźnienie i beztroska mogą sprzyjać ryzykownym zachowaniom. By spędzić wakacje odpowiedzialnie i bezpiecznie, przestrzegajcie poniższych zasad.



**Nie rozpalaj ognia na plaży.** Ognisko na brzegu oznacza wzywianie pomocy, a iskry niesione przez wiatr mogą zapalić suchą roślinność przybrzeżną.



**Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu,** który osłabia koordynację i zaburza ocenę sytuacji. Alkohol to jedna z najczęstszych przyczyn utonięć.



**Nie prowadź pojazdów po spożyciu alkoholu,** w tym rowerów, ale też np. jachtów, łodzi motorowych czy skuterów. Alkohol zwiększa ryzyko wypadku i jest podstawą do odmowy wypłaty odszkodowania przez ubezpieczycieli.



**Korzystaj wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk.** Tylko w 2020 r. w Polsce utonęło 460 osób.



**Przed wyjazdem do egzotycznego kraju** sprawdź zalecenia i ostrzeżenia Ministerstwa Spraw Zagranicznych związane z danym kierunkiem podróży.



**Używaj niezbędnych środków ochrony osobistej,** np. kasków czy ochraniaczy, ale też okryć głowy czy okularów chroniących przed słońcem i udarem.



**Nigdy nie skacz do wody,** szczególnie w obrębie budowli takich jak falochrony, tamy czy mola. Skoki można trenować na przystosowanych kąpieliskach, pod okiem ratowników.



**Ubezpiecz się.** Przed wyjazdem warto wykupić ubezpieczenie podróżne i kosztów leczenia, ubezpieczenie domu czy mieszkania oraz samochodowy assistance.



**Nie afiszuj się z kosztownościami.** Pamiętaj także, żeby nie zostawiać na widoku w samochodzie czegośkolwiek, co może zainteresować złodzieja.



**Nie rzucaj kamieniami w górach.** Możesz zapoczątkować lawinę, a także zranić kogoś idącego niżej niż my.



**Nie noś wszystkich dokumentów, kart czy gotówki w jednym miejscu.** W zatłoczonych miejscach uważaj na kieszonkówców. Korzystaj z bezpiecznych torebek czy pasek schowanych pod ubraniem.



**Przygotuj najmłodszych.** Przekaż i wytłumacz dzieciom zasady bezpieczeństwa ale nie zakładaj, że zawsze będą o tym pamiętać.



# POMOCY!

**Jest bezcenna, kluczowa i... prosta. Ważne, by opanować emocje i działać! Pierwsza pomoc ratuje życie, dlatego każdy z nas powinien wiedzieć, jak ją przeprowadzić.**

Pierwsza pomoc polega na podtrzymaniu poszkodowanego do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego. Warto pamiętać, że:

- Podjęcie działań resuscytacyjnych daje choremu jakiejkolwiek szanse na przeżycie.
- Udzielenie pierwszej pomocy w świetle obowiązującego prawa jest obowiązkowe, o ile nie tworzy sytuacji zagrożenia.
- Podstawowa zasada udzielania PPPM to nie szkodzić, co oznacza także dbanie o bezpieczeństwo własne i osób postronnych, byśmy sami za chwilę nie potrzebowali pomocy.



## PIERWSZA POMOC W PRAKTYCE

**Pamiętaj! Jeżeli masz możliwość skorzystania z kursu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, to warto to zrobić. W czasie szkolenia dowiesz się, jak pomagać w przypadku krwawienia, oparzeń, złamań czy też jak udzielać pomocy najmłodszym. Dodatkowo będziesz miał możliwość przećwiczenia tego np. z wykorzystaniem fantomów, czyli modeli anatomicznych.**



## PIERWSZA POMOC – KROK PO KROKU



### Oceń bezpieczeństwo

Zachowując ostrożność, zabezpiecz miejsce zdarzenia, odizoluj ofiarę od zagrożenia, skorzystaj ze środków ochrony (rękawiczki, ustnik). Nie rozpoczynaj akcji, jeśli bezpośrednio naraża Cię na ryzyko, np. porażenia prądem czy utonięcia.



### Sprawdź przytomność

Zapytaj poszkodowanego, co się stało. Jeżeli jest nieprzytomny, zapytaj ewentualnych świadków i potrząśnij za barki ofiary.



### Poproś o pomoc

Jeżeli nie jesteś sam, rozdziel zadania poszczególnym osobom. Jedna wzywa pomoc (tel. 112), drugą możesz np. wysłać po przenośny defibrylator (są dostępne w wielu miejscach publicznych - w sklepach, na dworcach czy w pociągach).



### Udrożnij drogi oddechowe

Jeżeli osoba jest nieprzytomna, to może mieć zablokowane drogi oddechowe, np. ciałem obcym lub zapadniętym językiem.



### Oceń oddech

Według zasady: widzę, czuję, słyszę – przez minimum 10 sekund, ale nie krócej niż dwa prawidłowe wdechy.



### Telefon alarmowy

Jeśli wcześniej nie miałeś możliwości zlecenia świadkom wezwania pomocy, zrób to teraz, podając stan poszkodowanego, potencjalną przyczynę wypadku oraz dokładne miejsce, w którym się znajdujecie.



### Pozycja boczna ustalona

Jeżeli poszkodowany ma puls, oddycha i nie podejrzewasz urazu kręgosłupa, to ułóż go w pozycji bocznej ustalonej.



### Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Aż do przyjazdu ratowników lub odzyskania oddechu, pulsu, w schemacie: dwa głębokie oddechy, zaciskając nos, a następnie 30 szybkich uciśnień – na 5 – 6 cm, na wysokości mostka.



### Użycie defibrylatora AED

Użyj urządzenia, jeśli jest dostępne, a poszkodowany nie oddycha, nie ma pulsu lub nie jesteś w stanie tego ocenić. AED samoczynnie oceni stan ofiary i będzie wydawał polecenia głosowe.





# SAMOCODOWE MNX

Nawet jeśli jeździsz niezawodną i bezpieczną Toyotą, to twój samochód – jak każdy – potrzebuje czasem uwagi – twojej i mechanika, szczególnie przed wakacyjnym wyjazdem.

Wakacje mają być odpoczynkiem i czasem bezstroski, więc przed wyjazdem warto zadbać o to, żeby samochód był kompanem waszej przygody, a nie źródłem stresu. Dlatego przed dłuższym wyjazdem warto wybrać się z samochodem na kontrolę do mechanika czy diagnosty. Co powinno być skontrolowane?

## Klimatyzacja

Sprawdzenie ilości czynnika w układzie i jego szczelności zapewnią przyjemny chłód we wnętrzu. Dezynfekcja układu i wymiana filtra kabinowego wyeliminują z niego chorobotwórcze bakterie i grzyby.



## Pod maską

Osprzęt silnika (np. paski), płyny eksploatacyjne i ich ew. wycieki, działanie układu elektrycznego (akumulatora) oraz sprawność i szczelność chłodzenia silnika (ważne w czasie upałów).



## Sprawność oświetlenia i ustawienie przednich świateł



## Hamulce i zawieszenie

Kondycja klocków, tarcz hamulcowych i elementów zawieszenia (amortyzatory, sprężyny, części gumowe)



## Wyposażenie i narzędzia

Zerknij do bagażnika, czy masz ważną gaśnicę, apteczkę, trójkąt ostrzegawczy, latarkę, kamizelkę odblaskową, sprawny lewarek i klucz do kół. Weź też robocze rękawice.

## Pióra wycieraczek



## Układ wydechowy i jego mocowania



## Opony

Gumy nie mogą mieć uszkodzeń mechanicznych, nie powinny być starsze niż 6 lat, a bieżnik powinien mieć min. 3 – 4 mm (przepisy wymagają min. 1,5 mm). Sprawdź i ustaw ciśnienie w kołach – także w zapasowym.



## PAMIĘTAJ! ZRÓB TO WCZEŚNIEJ!

Nie umawiaj się do mechanika na kilka dni przed wyjazdem. Zrób to wcześniej. Przed urlopowymi wyjazdami mogą być problemy z wolnymi terminami w warsztatach, a dodatkowo – jeżeli po kontroli coś będzie do naprawy, to może się okazać, że trzeba zamówić części i coś wymienić, a to może potrwać. Jeżeli coś cię zaniepokoiło w twoim samochodzie, koniecznie powiedz o tym mechanikowi przed wizytą.

## PAMIĘTAJ! UBEZPIECZ SIĘ OD NIESPODZIANEK!

Przed wyjazdem sprawdź, co obejmuje twoje ubezpieczenie, przede wszystkim – czy masz assistance i w jakim zakresie? Czy działa za granicą? Czy możesz liczyć na nocleg, samochód zastępczy i jaki jest limit holowania?



# JAZDA STOP, ĆWICZENIA START

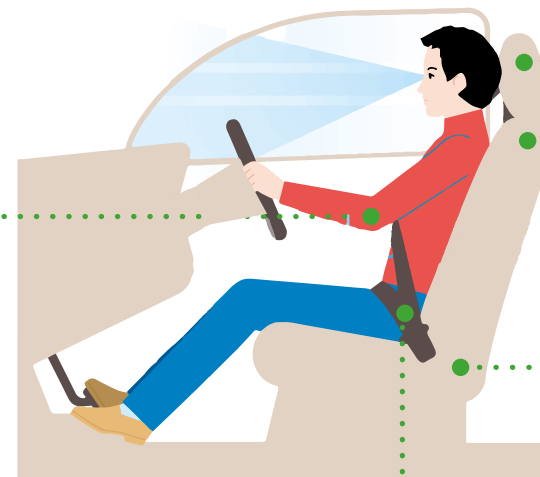
Ludzki organizm nie lubi wielogodzinnego siedzenia. Dlatego w długiej trasie powinniśmy robić regularne przerwy. Warto je wykorzystać nie tylko na kawę czy toaletę, ale też na kilka prostych ćwiczeń.

## SAMOCODOWA ERGONOMIA

### – JAK DOBRZE SIEDZIEĆ?

#### Ręce:

lekko zgięte, gdy trzymasz kierownicę „za piętnaście trzecia”



#### Zagłówek:

górna krawędź równo z czubkiem głowy

#### Oparcie:

możesz dotknąć nadgarstkiem kierownicy bez odrywania pleców

#### Fotel:

odsunięty tak, by twoja noga była lekko zgięta, gdy do końca wciśniesz sprzęgło

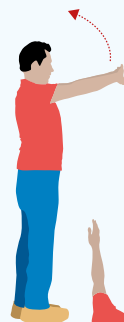
#### Pas:

mocno dociągnięty, górny odcinek przez środek ramienia, dolny oparty na miednicy, nie na brzuchu. Nie zapinamy na grube ubrania.

## NA PARKINGU

Na przerwy wybierajcie miejsca zacienione. Nie przesiadujcie na ławkach, skoro i tak siedzicie w samochodzie. Zamiast tego rozciągnijcie i rozluźnijcie ciało, wykorzystując przestrzeń.

- Spleć palce i wyciągnij ręce przed siebie i do góry.
- Przyciągnij pięty do pośladków.
- Zrób kilka wykroków, rozciągając obie nogi.
- Zrób kilka skrętów i skłonów tułowia
- Oprzyj dłoń (np. o maskę) i wyginaj plecy w górę i w dół.



## W SAMOCODZIE

Stoisz na światłach? A może w korku? Wykorzystaj moment na te ćwiczenia.

- Zrób skłony głową – w lewo, prawo, do przodu i w tył.
- Napnij mięśnie brzucha i wykonaj kilka skrętów tułowia.
- Oprzyj ręce o siedzisko i wygnij tułów w przód i w tył.
- Oprzyj kostkę na kolanie drugiej nogi.
- Wyprostuj i wyciągnij ręce przed siebie.

# TWÓJ DRUGI PASZPORT

**W podróży trzeba mieć ze sobą dokumenty pozwalające przekraczać granice. Obecnie, oprócz dowodu osobistego lub paszportu, potrzebny jest też tzw. paszport covidowy, czyli Unijny Certyfikat COVID (UCC).**

Certyfikat działa od 1 lipca 2021 r. w całej Unii Europejskiej oraz w krajach, które przystąpią do programu – np. w Islandii, Norwegii czy Lichtensteinie. Paszport stanowi dowód dla służb (np. granicznych czy epidemiologicznych), że dana osoba nie stanowi już zagrożenia epidemicznego. Dzięki temu podróżny nie będzie miał obowiązku przebycia kwarantanny lub wykonywania dodatkowych testów.

1

## KTO MOŻE OTRZYMAĆ PASZPORT COVIDOWY?

UCC może być wydane dla:

- Ozdrowieńców po COVID-19,
- Osób zaszczepionych, przeciwko COVID-19 co najmniej jedną dawką,
- Osób z negatywnym wynikiem testy – molekularnego (np. PCR) lub antygenowego.

2

## CERTYFIKAT MA RÓŻNY OKRES WAŻNOŚCI, W ZALEŻNOŚCI OD GRUPY, DO KTÓREJ NALEŻY PODRÓŻNY:

- Szczepienie: od 14 dnia po podaniu pełnej dawki szczepienia do 365 dnia po podaniu ostatniej dawki.
- Negatywny wynik testu na obecność koronawirusa: 48 godzin.
- Status ozdowieńca – od 11 do 180 dnia od uzyskania pozytywnego wyniku testu PCR.

Należy pamiętać, że każdy kraj realizuje inną politykę związaną z akceptacją certyfikatu. W Polsce wymagane jest pełne szczepienie, ale są kraje, w których akceptowany jest certyfikat po pierwszej dawce szczepienia.

3

## JAK WYGENEROWAĆ UCC?

Można to zrobić poprzez:

- Aplikację mObywatel,
- Poprosić o wydruk w swojej przychodni (POZ),
- Pobrać i wydrukować PDF ze swojego internetowego konta pacjenta.

UCC można wygenerować także dla dziecka za pomocą konta rodzica lub opiekuna na stronie [pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl). Co ważne, Należy każdorazowo sprawdzać obowiązujące regulacje w kraju docelowym i w kraju, do którego wracamy, z uwagi na to, że mogą się one różnić np. w zakresie wieku dziecka, od którego wymaga się testu. Pomocnym narzędziem w tym zakresie jest aplikacja RE-open EU ([reopen.europa.eu/pl/](https://reopen.europa.eu/pl/)).

## JAK DZIAŁA CERTYFIKAT W APLIKACJI mObywatel?

- Można z niego korzystać bez dostępu do internetu, np. przy kontroli granicznej.
- Zawiera zdjęcie z dowodu osobistego, co ułatwia kontrolę okaziciela certyfikatu.
- Ma duży, wyraźny kod QR, co ułatwia jego skanowanie.
- Szczegółowe dane są ukryte przed wzrokiem osób postronnych.
- Pozwala na szybkie okazanie dokumentów.
- Prezentuje trzy statusy: zaszczepiony, ozdowieńca, przetestowany.
- Pozwala na międzynarodową weryfikację.
- Nie wymaga tłumaczenia – UCC w mObywatelu jest dostępny także w j. angielskim.



# CO ROBIĆ, GDY ZŁAPIE CIĘ BURZA?

**Leje jak z cebra, wieje i grzmi? Intensywne burze i nawałnice są coraz częstszymi zjawiskami w lecie, dlatego trzeba znać podstawowe zasady zachowania w czasie załamania pogody.**



Jak najszybciej znajdź zabudowanie lub samochód, w którym możesz się schronić.



Oddal się od rzek, strumieni i zbiorników wodnych.



Jeżeli nie masz gdzie się schować, kucnij na plecaku i przyjmij pozycję embrionalną. Nie opieraj się o drzewa, skały czy słupy.



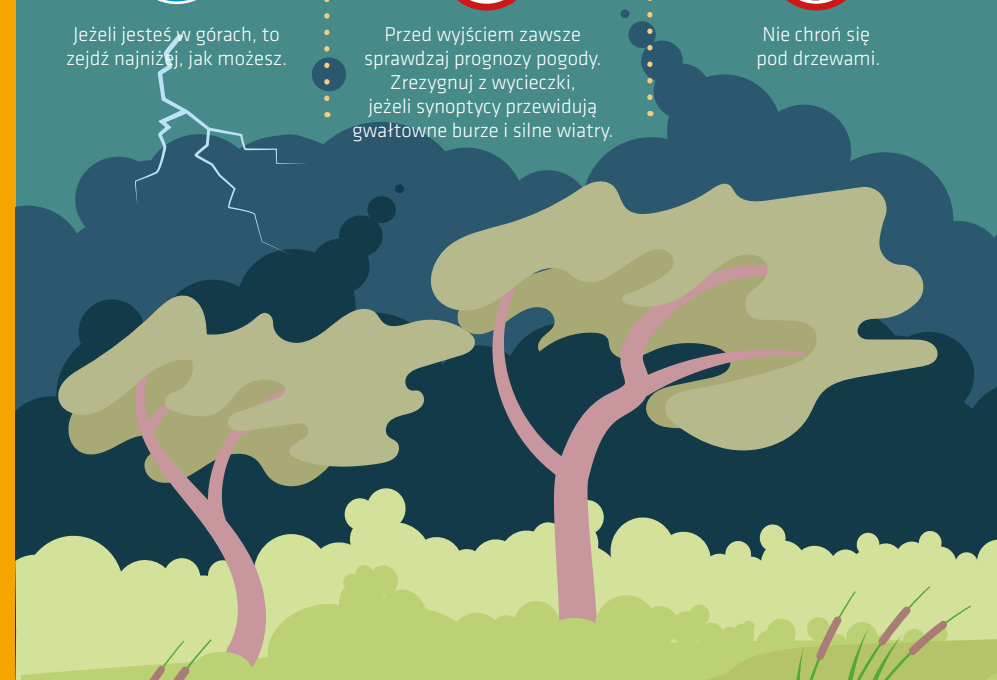
Jeżeli jesteś w górach, to zejść najniżej, jak możesz.



Przed wyjściem zawsze sprawdzaj prognozy pogody. Zrezygnuj z wycieczki, jeżeli synopticy przewidują gwałtowne burze i silne wiatry.



Nie chroń się pod drzewami.



# WAŻNE TELEFONY



## Europejski numer alarmowy: **112**

Dzwoniąc pod ten numer, połączysz się z operatorem systemu ratownictwa w państwie, w którym jesteś. Po rozmowie operator zadysponuje odpowiednią pomoc i wyśle do Ciebie potrzebne służby.



## Nad wodą: **601 100 100**

To ogólnopolski numer alarmowy WOPR – Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.



## W górach: **601 100 300**

To ogólnopolski numer alarmowy GOPR i TOPR, czyli Górskiego i Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

## INFORMACJE DLA TURYSTÓW

Na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych ([www.msz.gov.pl](http://www.msz.gov.pl)) znajdziesz informacje o:

- Aktualnych ostrzeżeniach przed podróżowaniem do określonych miejsc,
- Ograniczeniach w podróżowaniu związanych z pandemią COVID-19,
- Polskich placówkach dyplomatycznych za granicami,
- Zasadach wjazdu i wyjazdu z poszczególnych państw.



Infolinie MSZ: **+48 22 250 01 16 / +48 22 523 8880**

## APLIKACJA NA RATUNEK



Wypoczywasz w górach czy nad wodą? Zainstaluj w smartfonie aplikację Ratunek. To jedyna aplikacja zaaprobowana przez ochotnicze służby ratunkowe GOPR, TOPR, MOPR, WOPR i dołączona do oficjalnego systemu powiadamiania o zgłoszeniu wypadku. Jest dostępna na urządzenia z systemami iOS oraz Android.

Zeskanuj kod, aby pobrać aplikację



iOS



Android

