BEZPIECZNY URLOP

RCB
Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

WAKACJE
ZAGROŻENIA

Urlop to czas gdy jesteśmy narażeni na różnego rodzaju zagrożenia w większym stopniu niż zazwyczaj. mogą one dotyczyć zarówno podróży jak i samego pobytu, zwłaszcza, gdy na miejsce wypoczynku wybieramy region odrębny kulturowo lub gdzie ścierają się różne siły polityczne.
Dlatego warto dokładnie zaplanować wyjazd, aby uniknąć przykrych niespodzianek.

WYPOCZYNEK ZA GRANICĄ

Pierwszą i podstawową rzeczą jaką powinniśmy zrobić przed podjęciem decyzji dotyczącej miejsca wypoczynku, to sprawdzić na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych jakie są rekomendacje dla wybranego przez nas regionu świata.

www.msz.gov.pl

MSZ stosuje czterostopniową skalę ostrzeżeń:

Jest to rekomendacja dotycząca danego regionu, a oznaczenia kolorystyczne odzwierciedlają poziom zagrożenia.

Ponadto, stosuje się rekomendacje dla miejscowości w danym regionie:

Zachowaj zwykłą ostrożność – zachowuj się tak, jak zwykle podczas podróży czy w Polsce.

Ostrzegamy przed podróżą – rekomendacja nie zaleca wyjazdu w dany region lub miejscowości. To czy z niej skorzystamy jest naszą decyzją.

WAKACJE
ZAGROŻENIA

Nie podróżuj – przekaz jest jednoznaczny. Nadal jest to jednak rekomendacja i decyzja należy do nas. Pamiętajmy jednak, że MSZ wydając daną rekomendację kieruje się najlepszą wiedzą i troską o nasze bezpieczeństwo.

Opuść natychmiast – jeżeli znaleźliśmy się na terenie, dla którego została wydana taka rekomendacja, nie należy zwlekać w nadziei, że coś się zmieni, tylko podjąć wszelkie starania, aby niezwłocznie opuścić dany region.

Przykładowa rekomendacja:
Tunezja

Wyraźnie zaznaczone są regiony do których nie należy podróżować.
Wskazane są także miasta, z rekomendacją „ostrzeżenie przed podróżą”.

Musimy pamiętać, że w myśl polskiego prawa, żadna instytucja, w tym Ministerstwo Spraw Zagranicznych, nie może zabronić podróżowania nawet w najbardziej niebezpieczne regiony świata. Może jedynie ostrzegać i rekomendować. Decyzja zawsze należy do nas , warto podejmować ją rozważnie, świadomie, nie kierując się jedynie np. atrakcyjną ceną wycieczki.

WAKACJE
ZAGROŻENIA

PRZED WYJAZDEM ZA GRANICĘ

Przed wyjazdem za granicę **warto zarejestrować się w e-konsulacie** (https://secure.e-konsulat.gov.pl/Default.aspx) – system „Odyseusz".

W przypadku wystąpienia sytuacji nadzwyczajnej za granicą, w miejscu gdzie przebywamy, Ministerstwu Spraw Zagranicznych będzie łatwiej nawiązać z nami kontakt i udzielić niezbędnych informacji i pomocy przez właściwą placówkę dyplomatyczną.
Rejestracja jest dobrowolna. Warto z niej skorzystać.

POBIERZ APLIKACJĘ KONSULARNĄ MSZ – iPolak

Warto pobrać bezpłatną aplikację konsularną MSZ – i-Polak
Aplikacja iPolak ułatwia kontakt z polskimi placówkami dyplomatycznymi, np. wskazując na mapie drogę do najbliższej z nich. Zawiera również ostrzeżenia dla podróżujących publikowane przez Ministerstwo Spraw Zagranicznych, porady jak zadbać o własne bezpieczeństwo oraz jak należy postępować podczas trudnych sytuacji za granicą (http://www.msz.gov.pl/pl/ipolak).

POBIERZ EUROPEJSKĄ KARTĘ UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO – EKUZ

Wypoczywając w krajach należących do Unii Europejskiej warto pamiętać, że zgodnie z przepisami, osobie przebywającej tymczasowo w innym kraju UE, na podstawie **Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)**, przysługują wszystkie świadczenia zdrowotne, które są niezbędne z medycznego punktu widzenia, by pacjent nie był zmuszony do powrotu do kraju. Jednak, aby skorzystać z tego uprawnienia, musimy mieć dokument potwierdzający prawo do świadczeń medycznych podczas pobytu w państwie UE. Trzeba okazać EKUZ bezpośrednio w placówce zdrowia. Wraz z kartą EKUZ, w niektórych państwach, jest również wymagane okazanie dowodu osobistego.

Z opieki medycznej, na podstawie EKUZ można korzystać wyłącznie w tych placówkach medycznych, które w państwie pobytu funkcjonują w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej.

WAKACJE
ZAGROŻENIA

Należy pamiętać, karta EKUZ nie jest wystarczającym dokumentem, który uprawnia nas do uzyskania leczenia planowanego, tzn. kiedy leczenie jest celem wyjazdu poza granice kraju.

EKUZ jest wydawana bezpłatnie w wojewódzkim oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia. (Więcej informacji – https://www.ekuz.nfz.gov.pl/)

UBEZPIECZ SIĘ

Należy pamiętać o dodatkowym ubezpieczeniu.
Wyjeżdżając za granicę na wypoczynek zorganizowany przez biuro podróży, z reguły każdy z nas jest ubezpieczony. Warto jednak sprawdzić zakres tego ubezpieczenia. Najlepiej przeanalizować własne potrzeby, ocenić ryzyko i zagrożenia i, ewentualnie wykupić ubezpieczenie dodatkowe.

Co powinno być przedmiotem ubezpieczenia – z jednej strony nasze zdrowie i życie, z drugiej środki finansowe. Wydatki na jakie możemy być narażeni podczas pobytu za granicą to koszty związane z:

- powypadkowym leczeniem,
- nagłym zachorowaniem,
- transportem medycznym do kraju w przypadku zachorowania lub po wypadku,
- transportem ciała w przypadku śmierci,
- przybyciem i towarzyszeniem osób bliskich w trudnych chwilach,
- prowadzoną akcją ratowniczą czy poszukiwawczą,
- pomocą prawną, gdy świadomie lub nie wejdziemy w konflikt z miejscowym prawem,
- naprawą wakacyjnego sprzętu lub koniecznością jego wypożyczenia,
- zakupem nowego sprzętu, utraconym bagażem itp.,
- utratą dokumentów, kradzieżą gotówki, kart płatniczych,
- wydatkami, które będziemy musieli ponieść w celu naprawienia wyrządzonej przez nas szkody innej osobie jak np. zadośćuczynienie, odszkodowanie, pokrycie wszelkich kosztów związanych z wypadkiem, gdy z naszej winy wyrządzimy innej osobie krzywdę lub uszkodzimy jej mienie.

POZNAJ LOKALNE ZWYCZAJE

Aby uniknąć nieprzyjemnych, a czasami nawet niebezpiecznych sytuacji, przed wyjazdem warto zapoznać się ze zwyczajami i prawem kraju do którego wyjeżdżamy.

WAKACJE
ZAGROŻENIA

GESTY

Gesty, powszechne i często stosowane w Polsce, w innych krajach mogą mieć zupełne inne znaczenie, czasami wręcz obraźliwe np.:

- Figa z makiem

W Polsce to symbol odmowy. W starożytności oznaczał organy płciowe – w południowej Europie nadal ma obsceniczne i obraźliwe znaczenie („spadaj"). Natomiast w Brazylii i Wenezueli w formie figurek znak ten funkcjonuje jako amulet szczęścia.

- Gest rogów

We Włoszech jest wyraźną obelgą o znaczeniu „twoja żona cię zdradza", w Afryce oznacza złe moce, lecz w Brazylii ma konotacje pozytywne i oznacza „powodzenia".

- Uniesiony kciuk

W ten sposób w Polsce, Francji czy USA łapie się stopa i sygnalizuje, że wszystko jest w porządku, natomiast w Grecji i Iranie gest ten ma wulgarną wymowę.

- Gest kółka

W krajach anglojęzycznych i Europie oznacza OK, natomiast w Japonii sygnalizuje pieniądze i może być odebrany jako żądanie łapówki. W Iranie oznacza „oko diabła", w Grecji określa się tak kogoś, kogo uważa się za homoseksualistę, a w Brazylii oznacza organy płciowe.

- Gest Victorii

W Polsce litera V utworzona przez palec środkowy i wskazujący oznacza zwycięstwo, ale w Azji pokazany w odwrotną stronę (wierzchnią częścią dłoni w stronę rozmówcy) oznacza to samo, co wystawienie środkowego palca.

- Gest otwartej dłoni

Gest ten ma wiele znaczeń: cześć, pięć, stop, przybij piątkę, jednak w Grecji to jeden z bardziej obraźliwych gestów znaczący „idź do diabla" i jeszcze bardziej wulgarnie.

WAKACJE
ZAGROŻENIA

Mając na uwadze różne znaczenie gestów w różnych obszarach kulturowych, należy się posługiwać nimi ostrożnie.

Przede wszystkim zawsze należy postępować zgodnie z miejscowymi normami.

W TRUDYCH SYTUACJACH

Warto mieć numer telefonu do placówki dyplomatyczno-konsularnej, aby w razie nadzwyczajnej sytuacji móc zwrócić się o pomoc.

W krajach, w których Polska nie ma swojego przedstawicielstwa, w razie kłopotów nie pozostaniemy bez opieki. Mamy prawo zwrócić się do placówki konsularnej innych państw członkowskich Unii Europejskiej.

Gdybyśmy za granicą zostali napadnięci lub okradzeni, przede wszystkim należy powiadomić lokalną policję, a następnie skontaktować się z najbliższą polską placówką dyplomatyczną lub konsularną.
Jeżeli zostalibyśmy zatrzymani, aresztowani lub pozbawiony wolności, **mamy prawo żądać kontaktu z konsulem**.

W razie choroby należy skontaktować się z ubezpieczycielem. Trzeba mieć przy sobie numer polisy ubezpieczeniowej i numer telefonu do ubezpieczyciela. **Należy pamiętać, że opieka konsularna nie obejmuje kosztów pomocy lekarskiej.**

PAMIĄTKI Z WAKACJI

Wracając z wakacji bardzo chętnie przywozimy pamiątki. Jednak z niektórymi, zwłaszcza okazami flory i fauny, mogą być problemy na granicy. Chodzi o okazy wyszczególnione w Konwencji Waszyngtońskiej, zwanej powszechnie CITES. Wywożenie ich z danego kraju może grozić wysokimi grzywnami. To samo dotyczy wwozu do Polski.

Pamiątki, których nie można wywozić/przywozić to:

- wyroby (torebki, paski, buty, wypchane okazy) z krokodyli, waranów, węży należących do rodziny dusicieli (np. boa, pytony, anakondy);
- korale rafotwórcze, zarówno w formie rafy koralowej, jak i wykonanych z nich pamiątek;
- muszle przydaczni (małży z mórz tropikalnych) i wykonanych z nich wyrobów;
- skóry, czaszki i trofea z niedźwiedzi (polarnych, grizzly i innych), a także środki medycyny ludowej wykorzystujące niedźwiedzie fragmenty;
- skóry, kości, leki i inne wyroby z dzikich kotów (m.in. rysiów, lampartów, ocelotów, lwów, gepardów i tygrysów);
- rzeźbione kości morsów;

WAKACJE
ZAGROŻENIA

- wyroby z kości słoniowej, rogu nosorożca, kości hipopotamów;
- skóry zebr i antylop;
- papugi (z małymi wyjątkami, do których należą popularne papużki faliste, nimfy, nierozłączki i aleksandretta obrożna) oraz ptaki drapieżne (za wyjątkiem 4 gatunków z rodziny kondorowatych) – chodzi zarówno o okazy żywe i wypchane oraz pióra i jaja;
- produkty z ryb jesiotrowatych, w tym kawior;
- storczyki, kaktusy, wilczomlecze i niektóre rośliny owadożerne - dotyczy to zarówno żywych roślin, ich cebulek oraz bulw;
- kolce jeżozwierza;
- wyrobów ze skorupy żółwi (także grzebieni i oprawek do okularów z nich wykonanych);
- wyroby z wełny wikunii (do kupienia w Ameryce Południowej) i wełny zwanej shahtoosh;
- wyroby z antylopy tybetańskiej;
- tzw. pałeczki deszczowe (rodzaj grzechotki) zrobione z kaktusów - można je przywieźć w liczbie nie większej niż trzy sztuki na osobę.

W przypadku wątpliwości warto skorzystać z informacji Służby Celnej:

- infolinia: **801 470 477**
- telefon: **+48 33 857 6251** (dla osób dzwoniących z zagranicy lub z telefonów komórkowych
- e-mail: **info.sluzbacelna@kat.mofnet.gov.pl**

NARKOTYKI

Należy zwracać także szczególną uwagę na prośby innych pasażerów o przewiezienie, ze względy np. na brak miejsca w walizce, jakichś przedmiotów lub pomoc w zapakowaniu bagażu. Przemytnicy często wykorzystują nieświadomych ryzyka turystów, by przewieźć narkotyki przez granicę. Możemy więc narazić się na wieloletnie więzienie lub nawet karę śmierci.

Dlatego:

- zawsze należy samodzielnie pakować swój bagaż i upewnić się, że jest odpowiednio zabezpieczony. Nigdy też nie można pozostawiać bagażu bez opieki,
- nigdy nie należy przenosić przez granicę niczego innym osobom, niezależnie od tego, jak niewinnie wygląda ten przedmiot i osoba, która nas o to prosi. Jeżeli podczas kontroli zostaną znalezione przy nas narkotyki, tylko my poniesiemy odpowiedzialność. Z tych samych powodów należy być bardzo ostrożnym przy przyjmowaniu prezentów od osób, których nie znamy.

WAKACJE
ZAGROŻENIA

WYPOCZYNEK W KRAJU

NAD WODĄ

W Polsce, jedną z najpopularniejszych form spędzania wakacji jest „plażowanie". Łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Należy więc wybierać takie miejsca, gdzie plaże są strzeżone. Jednak wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia od zachowania zdrowego rozsądku i od zapewnienia należytej opieki naszym dzieciom. Podczas zabawy potrafią oddalić się niepostrzeżenie i zagubić w tłumie plażowiczów.

Aby kąpiel była bezpieczna należ stosować się do zasad i:

- pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych,
- stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpieli),
- nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby nie doznać wstrząsu termicznego,
- nie skakać do wody w nieznanych miejscach, zwłaszcza „na główkę", może to skończyć się śmiercią lub kalectwem,
- nie wypływać na materacu daleko od brzegu,
- NIGDY nie pływać po wypiciu alkoholu,
- nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka,
- nie wypływać poza wyznaczony teren kąpieliska.

Pływanie po alkoholu, brawura i przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez odpowiedniej opieki oraz skoki do wody „na główkę" są najczęstszymi przyczynami utonięć.

Wypoczynek nad wodą to również opalanie . Należy chronić skórę przed poparzeniami stosując preparaty z odpowiednim dla naszej karnacji filtrem UV. Przed słońcem trzeba także zabezpieczyć oczy zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę zakładając chustkę lub kapelusz. Nie warto nosić okularów bez odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem. Bardziej szkodzą naszym oczom niż pomagają.
Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wpadnięcia do wody może uratować życie.

Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury.

WAKACJE
ZAGROŻENIA

W GÓRACH

Do wędrówek górskich należy się dobrze przygotować. Po pierwsze kondycyjnie, do drugie sprzętowo. Dobre buty i odzież, która ochroni nas przed wiatrem i chłodem to podstawa. Często na szlakach można spotkać turystów w sandałach czy klapkach – to zdecydowanie nieodpowiednie obuwie. Łatwo w nim o bolesne kontuzje i urazy.

Trzeba pamiętać, że pogoda w górach potrafi bardzo szybko się zmieniać, dlatego planując wyjście na szlak, należy dokładnie sprawdzać prognozy pogody, a w przypadku wątpliwości pozostać w schronisku. Wychodząc w góry, powinniśmy zabrać do plecaka ciepły napój, odzież ochronną oraz energetyzujące przekąski np. batoniki. Warto mieć również telefon komórkowy z naładowaną baterią, aby w przypadku nieprzewidzianej sytuacji wezwać pomoc.

Przede wszystkim NALEŻY POINFORMOWAĆ SCHRONISKO Z KTRÓEGO WYRUSZAMY LUB RECEPCJĘ PENSJONATU W KTÓRYM MIESZKAMY DOKĄD IDZIEMY I O KTÓREJ ZAMIERZAMY WRÓCIĆ. W razie wypadku pozwoli to ratownikom szybciej zareagować.

TELEFONY ALARMOWE

- **112 – telefon ratunkowy**
- **997 – policja**
- **998 – straż pożarna**
- **999 – pogotowie ratunkowe**
- **986 – straż miejska**
- **601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą**
- **601 100 300 – numer ratunkowy w górach**

Źródła;
www.msz.gov.pl, www.mf.gov.pl
www.podróże.pl, wwaw.focus.pl
www.zyjbezpiecznie.policja.pl

Zdjęcia:
www.imperiumtapet.com
www.tapeciarnia.pl