

Основни правила за безопасност

Спорт



Велосипед

- Опознайте правилата за уличното движение, спазването им е важно най-вече за собствена безопасност.
- Придвижването да става само на обозначените места за каране на велосипед.



Игри с топки на открито

- Любимата игра на футбол, баскетбол, волейбол, федербал и др. да се осъществява на обозначени места и спортни площадки.



Карането на скейтборд, ролери и ролкови кърки

- Придвижването да става на велосипедни алеи, паркови алеи извън уличното движение.



Бягане на открито, крос

- Придвижването да се осъществява извън уличното движение и велосипедните алеи.



Street fitness (уличен фитнес)

- Тренировките на открито да се осъществяват на обозначените площадки при спазване на пълна безопасност.



Планина

Планиране и подготовка

- Планирайте преди да тръгнете! Прочетете внимателно маршрута, запознайте се с опасните зони!
- Съобразете екипировката, опита си, възможностите и ентузиазма на участниците в групата. Проверете метеорологичната прогноза и условията за района на планирания преход.
- **Научете основни похвати за оказване на първа помощ!**
- Когато сте в приятелска група, уверете се, че водачът е достатъчно подготвен и опитен.
- Много от инцидентите се случват в края на деня, когато Вашата енергия е изчерпана, също както и батерията на телефона Ви. **Помнете, че трябва да заредите телефона си преди да тръгнете в планината! Носете допълнителна или външна батерия.**
- Преди да тръгнете, информирайте някого за Вашия маршрут, времето, предвидено за прехода, и часа на прибирането Ви. Информирайте го и при настъпили промени.
- **Качете на телефона си мобилното приложение на Планинската спасителна служба (ПСС)!** Много от мобилните телефони имат възможност за изпращане на координатите на местоположението им. Уверете се, че знаете как да го направите.

Облекло и обувки

- Носете удобни обувки, подходящи за планински преходи.
- Носете дрехи с ярки цветове, достатъчно топли, изработени от ветро- и водозащитни материали.
- Носете резервни топли дрехи, шапка и ръкавици; колкото по-високо се качвате, толкова по-студено става.

Храна и течности

- **Храна** – Освен храната, която обичайно носите, вземете и шоколад, или други подобни сладки неща, които бързо възстановяват енергията. Дори Вие самите да нямате нужда от тях, те могат да са от полза за някой друг.
- **Течности** – При топло време може да се стигне до обезводняване. Нашето тяло се нуждае от много течности, както при изкачванията, така и при ходене в по-равнинни и ниски места.

Екипировка и нейното използване

- Карта и компас, както и уменията за работа с тях, трябва винаги да бъдат с вас. Подходящ часовник (с GPS, барометър и висотометр) може да ви е много полезен.
- През зимата е необходима подходяща екипировка за придвижване.

Поведение при движение в група

- **Не разкъсвайте групата!**
- Обръщайте специално внимание на най-неподготвените участници, особено на по-опасни места.
- Ходенето сам в планината води до сериозни рискове!

При нужда от помощ

- **Запазете спокойствие!**
- Бъдете готови да се върнете обратно, ако условията в планината се променят.
- Ако имате сериозен проблем, **подайте сигнал за помощ на тел. 112 и изпратете SMS с вашите координати чрез мобилното приложение на ПСС. Погрижете се за пострадалите като им окажете първа помощ или да ги изолирате от студа докато помощта дойде.**

Метеорологична прогноза

- Проверете метеорологичната прогноза преди да тръгнете в планината и бъдете готови да промените или да се откажете от предварителния план, ако времето стане неподходящо.

Опасности, които могат да се избегнат

- Пропасти и стръмни склонове.
- Много стръмни тревни склонове, особено ако са влажни, мокри или заледени.

- Дерета и речни корита.
- Надценяване на Вашите възможности или опит.
- Загуба на концентрация, особено в края на дълъг ден.
- Признаци на преумора (разпознавайте сигналите, които Ви дава тялото, спрете за почивка и запазете топлината си).
- Инцидент/заболяване (не изпадайте в паника – ако изпратите някого за помощ, останете на място, за да сте сигурни, че планинските спасители знаят точно къде да Ви намерят).



Открити водни площи



Важни правила, на които да обърнете внимание

- Научете се да плувате – това е най-добрата профилактика срещу удавяне.
- Къпането и плуването да става само в охранявани водоеми и да се спазват указанията на спасителите и флаговата сигнализация.
- Не трябва да се влиза във водата поне час и половина-два след хранене или след употреба на алкохол или опиати.
- Ако не сте уверени в плувните си възможности не влизайте във водата, не трябва да се доверявате на надуваеми предмети.
- Дъвченето на дъвка при плуване и къпане е изключително опасен навик.

Ако се съобразяваме с тези правила, значително ще намалим риска и ще избегнем нежеланите инциденти по време на къпане, плуване или игра във водата.



Полезни съвети

- Преди да тръгнете на почивка край морето или вътрешните водоеми на страната и извън нея преценете много добре собствените си възможности дали можете да плувате.
- Грешната преценка може да доведе до нежелан инцидент.
- Оказването на първа помощ е желателно само ако не застрашавате собствения си живот и притежавате нужните плувни умения.
- Къпете се и плувайте само в охраняеми водоеми и плажове.

- Не навлизайте във водоеми където не е проверен и обезопасен участъка за плуване и къпане.
- Не навлизайте в бързи течащи води, реки и водопади.
- Носенето на предпазна жилетка при возенето на лодка е желателно.
- Спазвайте стриктно Водно спасителната сигнализация и указанията на спасителите при обезопасените места.
- Научете се да плувате. Най–добрата профилактика срещу удавянето е умението да се плува.
- Никога не плувайте навътре в морето или на други открити водни площи сами.



Съставител: Станимира Златкова