



## Chystáte-li se do zahraničí...

- nezapomeňte cestovní pas nebo občanský průkaz,
- vezměte si mobilní telefon a nabíječku,
- mějte s sebou dostatečnou finanční hotovost nebo platební kartu,
- trpíte-li nějakou chronickou chorobou, noste u sebe stručnou zprávu o vašem zdravotním stavu a seznam všech užívaných léků,
- připravte si s sebou potřebné léky,
- buďte v kontaktu se svými blízkými a informujte je, kde se nacházíte.

## MIĘDZYNARODOWY SYSTEM WZYWANIA POMOCY W GÓRACH

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.



## ZTRATILI JSTE SE – KONTAKTUJTE NÁS

### Důležitá telefonní čísla

Evropské číslo tísňového volání	112	112
Zdravotnická záchranná služba	999	155
Policie	997	158
Hasiči	998	150
Horská záchranná služba / GOPR	985 601-100-300	1210

## Chystáte-li se na hory, nezapomeňte:

- vhodnou obuv (chránící kotník),
- vhodné oblečení do každého počasí (čepice, rukavice, náhradní ponožky, pláštěnka),
- dostatek vody, horký čaj, čokoládu,
- mapu,
- nabitý mobilní telefon,
- léky,
- baterku,
- píšťalku.

Pro využití zdravotní péče v zahraničí potřebujete **Evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC)**



## 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)	985 601-100-300	1210

Aby móc korzystać

z opieki zdrowotnej zagranicą, konieczna jest  
Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

## Jedziesz zagranicę...

- weź ze sobą paszport lub dowód osobisty,
- zabierz telefon komórkowy i ładowarkę,
- zabierz pieniądze lub kartę płatniczą,
- zabierz informację od lekarza o przewlekłej chorobie i stosowanych lekarstwach,
- zabierz potrzebne leki,
- utrzymuj stały kontakt z najbliższymi, informuj ich gdzie jesteś.

## Idąc w góry nie zapomnij:

- założyć odpowiedniego obuwia (chroniącego staw skokowy),
- odpowiedniej odzieży (czapka, rękawiczki, zmienne skarpety, płaszczu przeciwdeszczowego),
- wody, ciepłej herbaty, czekolady,
- mapy,
- telefonu komórkowego,
- lekarstw,
- latarki,
- gwizdka.

## MEZINÁRODNÍ SIGNALIZACE PŘIVOLÁVÁNÍ POMOCI V HORÁCH

Pokud nemáte mobilní signál,  
využijte baterku nebo píšťalku  
**Vysíláme 6 zvukových nebo světelných signálů  
za minutu (tj. signál každých 10 sekund).**  
**Poté následuje minutová pauza.**  
**Cyklus opakujeme,  
dokud nedostaneme odpověď.**

Odpověď:  
3 zvukové nebo světelné signály za minutu  
(tj. každých 20 sekund),  
následně minutová pauza.

### ZÁCHRANNÝ VRTULNÍK

Když uvidíte přibližující se vrtulník, potvrďte,  
že potřebujete pomoc – pomocí signálů pažemi.

