

בדיקת מזג אוויר:

האם חם מאוד? האם צפוי גשם?
כך נחליט האם לצאת ואיך להתלבש.



תכנון המסלול מראש:

בודקים להיכן יוצאים, כמה זמן זה ייקח, והאם זה מסלול
מתאים לגיל ולכושר שלנו.
חשוב לוודא שהמסלול מסומן ומוכר.



בחירת ציוד מתאים



הכנה גופנית ונפשית:

האם אני מרגיש טוב? יש לי כוח ללכת?
חשוב לנוח בלילה שלפני ולא לצאת לטיול חולה או עייף.



יידוע מבוגר אחראי

תמיד מספרים לאן הולכים ומתי חוזרים.



מתכוננים לטיול הבטוח!

"הכנה נכונה לפני הטיול היא המפתח לטיול בטוח ומהנה"

כיצד נתכונן נכון?

"טיול מתחיל בבית - עם תכנון, ציוד והקשבה!"



ש

שתיה מרובה



מ

מקדם הגנה



ש

שעות בטוחות



ב

ביגוד מתאים



ם

משקפי שמש



כ

כובע שמש



ח

חיפוש צל



שתיה מרובה



חיפוש צל



מקדם הגנה



כובע שמש



שעות בטוחות



ביגוד מתאים



משקפי שמש



**אני
חכם
בשמש**

זהירות בהבערת אש בטיול

במידה והינכם מדליקים מדורה בשביל
להתחמם או לבשל חשוב לזכור כללים חשובים
ביותר!

- בדקו האם במקום שאתם נמצאים מותר
להבעיר אש!
- במידה ויש רוחות חזקות נמנע מלהבעיר
אש!
- הדלקתם מדורה - שמרו על מרחק בטוח!
- לא משאירים אש בוערת ועוזבים את
השטח!
- כיבוי מוחלט של האש במים / חול.



הכשת נחשים וזוחלים

- לא מכניסים ידיים לסדקים/שיחים
- שימו לב! אין להזיז אבנים גדולות או חפצים נטושים, זה עלול להיות מסוכן.
- נועלים נעליים סגורות
- אם רואים נחש - להתרחק ולהודיע למבוגר
- במקרה הכשה - לא לרוץ, להזעיק עזרה ולהישאר רגועים



- לא נכנסים למים בלי מבוגר אחראי.
- לא קופצים למים לא מוכרים (בדיקת עומק)
- זה עלול להיות מסוכן!
- בים - נכנסים רק במקום עם מציל, ובתוך
תחום הדגלים.
- בבריכה - לא רצים ולא דוחפים אחד את
השני.
- מורחים קרם הגנה - גם כשנמצאים במים,
השמש עדיין שורפת.
- חובשים כובע שמש ושותים הרבה מים - גם
אם לא מרגישים חם.
- אם מישהו במצוקה - קוראים מיד למבוגר.
לא קופצים לעזור לבד!

סכנות במים - בריכה, ים ומעיין

