



Bezpieczne wakacje 2016



Kiedy idziemy nad wodę pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach, które zapewnią nie tylko wesołą zabawę, ale przede wszystkim zagwarantują bezpieczną kąpiel.

Kąp się i pływaj:



- rozważnie i tylko w miejscach strzeżonych – zawsze o tym informują tablice i znaki- ponieważ tam nad bezpieczeństwem wypoczywających czuwa ratownik - stosuj się do uwag i zaleceń ratownika
- po zapoznaniu się z regulaminem kąpieliska, na którym się znajdujesz
- pod okiem osób dorosłych, nigdy sam
- zwracając uwagę na bezpieczeństwo kąpiących się obok ludzi; oni też mogą potrzebować Twojej pomocy; jeżeli będziesz w stanie



Las jest piękny ale zarazem niebezpieczny – pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa kiedy wybieramy się na wycieczkę, aby każda z nich była tylko dobrym wspomnieniem.

Warto o tym wiedzieć:

- Czytajmy dokładnie tablice informacyjne, które znajdują się przy wejściach do lasu i bezwzględnie stosujemy się do nich
- Nie wchodzimy do lasu, gdy warunki atmosferyczne nie są sprzyjające; jeśli spotka nas burza nie szukajmy schronienia pod drzewami
- Dobrze przygotujmy się wyprawy – załóżmy wygodne obuwie i ubranie
- Nie schodzimy z wyznaczonych ścieżek leśnych i szlaków
- Nie oddalajmy się od osób, z którymi wybraliśmy się na leśną wyprawę
- Zachowujmy się cicho, wtedy możemy usłyszeć i zobaczyć jaka piękna jest przyroda
- Nie śmiećmy, wszystkie odpady należy wynieść ze sobą z lasu
- Nie zbliżajmy się napotkanych dzikich zwierząt
- Nie rozpalajmy ogniska w lesie. Można to zrobić tylko w miejscu wyznaczonym przez gospodarza, zarządcę lasu
- Po powrocie z lasu zawsze należy sprawdzić, czy nie mamy na ciele kleszcza
- Do lasu zawsze zabierajmy ze sobą naładowany telefon komórkowy, w razie zagubienia może uratować nam życie.

W lesie nie wolno:

- śmiecić



- używać ognia
- wyrzucać niedopałków papierosów.

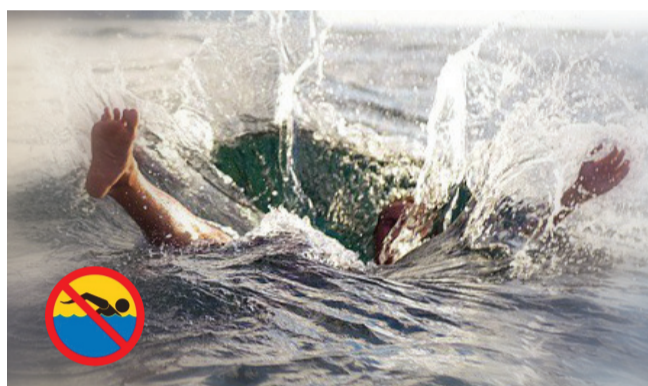
im pomóc uczyni to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, zawiadom koniecznie inne osoby

Nie pływaj:



- po spożyciu alkoholu
- w miejscach zabronionych i w których jest dużo wodorostów
- na odcinkach szlaków żeglugowych
- blisko zakotwiczonych statków, jachtów i innego sprzętu pływającego
- w czasie burzy, mgły i porywistego wiatru
- po zachodzie słońca, gdyż zapadająca ciemność może spowodować, że szybko stracisz orientację i nie widząc linii brzegowej obierzesz niewłaściwy kierunek

Pamiętaj!



- Nie wchodź do wody po dłuższym przebywaniu na słońcu, by nie dopuścić do szoku termicznego organizmu, wcześniej schłódź wodą kark i klatkę piersiową!
- Bezwzględnie nie wchodź do wody po alkoholu oraz bezpośrednio po spożyciu posiłku!
- Nie skacz na „główkę”, gdy nie znasz dna i głębokości jeziora!
- Nie przystępuj do pływania na czczo – w takim stanie organizm jest bardzo osłabiony!
- Staraj się nie pływać w wodzie, której temperatura nie przekracza 14 stopni!
- Nie przebywaj zbyt długo w zimnej wodzie, gdyż w ten sposób możesz dopuścić do nadmiernego wychłodzenia organizmu, a tym samym do silnych skurczy!
- Nie baw się w podtapianie innych ludzi, spychanie lub wrzucanie do wody. Wszystkie zabawy powinny być przemyślane i dostosowane do umiejętności wszystkich pływających!
- Dbaj o czystość wody, w której pływasz!

Rodzicu:



Bezpieczeństwo Twojego dziecka podczas kąpieli wakacyjnych zależy głównie od Ciebie przed każdą kąpielą przypominaj mu o powyższych zasadach.

**WOPR 601 100 100, Policja 997,
Straż Pożarna 998,
Pogotowie Ratunkowe 999,
Centrum Powiadamiania Ratunkowego 112.**

Pamiętaj, że w lesie zawsze łatwo pomylić drogę. Drzewa są bardzo do siebie podobne, dlatego warto zapamiętać na trasie charakterystyczne punkty, które pozwolą ustalić miejsce, w którym znajdujemy się w danej chwili.

Pamiętaj!



Podróż to ciężki czas dla kierowcy jak i jego pasażerów dlatego zanim wyjedziemy w drogę zadbajmy o to, aby stała się ona przyjemna i bezpieczna.

Kilka rad, by bezpiecznie podróżować samochodem:

- Przed podróżą zaplanuj trasę przejazdu zwłaszcza, gdy masz daleko do celu
- Staraj się wybierać drogi główne, bardziej uczęszczane – w razie kolizji, wypadku, czy awarii auta szybciej uzyskasz pomoc
- W trakcie jazdy nie ufaj wyłącznie wskazówkom GPS; często bywa tak, że mapy są rzadziej aktualizowane niż zmiany na naszych drogach
- Gdy musisz skorzystać z postoju wybieraj oświetlone miejsca i parkingi, gdzie jest dużo ludzi – stacje benzynowe, bary bądź restauracje
- Nigdy nie zostawiaj samochodu z włączonym silnikiem i kluczykiem w stacyjce, a jeśli musisz opuścić auto sprawdź, czy zamknąłeś szyby i drzwi; nie zostawiaj w widocznym miejscu żadnych wartościowych rzeczy – one mogą kusić złodzieja
- Zanim wyruszysz w drogę upewnij się, czy zabrałeś wszystkie potrzebne dokumenty (prawo jazdy, dowód rejestracyjny, ubezpieczenie OC)
- Sprawdź stan techniczny swojego samochodu (poziom oleju, płynów, światła) oraz datę ostatniego przeglądu

- Zapinaj pasy bezpieczeństwa, pamiętaj o fotelikach dla dzieci i przypomina o pasach pasażerom



- Dostosuj prędkość do panujących warunków na drodze
- Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego
- Prowadząc auto korzystaj z telefonu wyposażonego w zestaw głośnomówiący
- Szanuj innych kierujących – oni też mają prawo do bezpiecznego podróżowania
- Dbając o swoje bezpieczeństwo nie zabieraj przygodnie poznanych pasażerów.



Podróżując pociągiem lub autobusem:

- Nie kupuj biletu w dniu podróży; dzięki temu będziesz spokojniejszy i zmniejszysz ryzyko kradzieży bagażu, gdy będziesz przy kasie
- Wszystkie dokumenty chowaj w wewnętrznych kieszeniach ubrania nigdy nie w tylnych kieszeniach spodni
- Jeśli zabierasz ze sobą większą gotówkę rozłóż ją w kilka miejsc
- Podczas wsiadania i wysiadania z pociągu czy autobusu zachowaj szczególną ostrożność. Unikaj tłoku, by nie paść łupem złodzieja. W zatłoczonych miejscach jesteś narażony na kradzież bagażu, portfela, telefonu komórkowego
- Oczekując na pociąg rozejrzyj się dookoła i sprawdź, czy nie jesteś obserwowany
- Wsiadając do pustego autobusu czy pociągu zajmuj miejsce blisko kierowcy, konduktora. Jeśli nie masz takiej możliwości siadaj wśród osób wzbudzających Twoje zaufanie
- Nie przyjmuj od nieznanych Ci osób żadnego poczęstunku
- Nie zasypiaj w podróży zwłaszcza, gdy w pobliżu nie ma zaufanych osób.