

Wakacje tuż, tuż!

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. Właśnie w lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Chcąc więc ograniczyć zagrożenie skorzystajcie z naszych porad:

PORADY DLA RODZICÓW

- Zapewnijcie dziecku maksimum opieki i zainteresowania.
- Sprawdźcie miejsce jego zabawy!! Czy jest bezpieczne.
- Nauczcie dziecko nie brania nic od obcych (lizaków, cukierków, itp.).
- Zabrońcie mu otwierania drzwi pod nieobecność domowników.
- Zabrońcie oddalania się z nieznanym, czy wsiadania do jego samochodu.
- Dowiedzcie się gdzie Wasza pociecha idzie, z kim i kiedy wróci.
- Nauczcie ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc.
- Przypomnijcie zasady poruszania się po drodze pieszo czy rowerem.
- Przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną.
- Uczcie dziecko, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób.
- W razie kontaktu z psem zachowajcie spokój, nie uciekajcie, nie krzyczcie, nie patrzcie mu w oczy, nie wykonujcie szybkich ruchów.
- Jeżeli pies zaatakuje przyjmijcie postawę żółwia. Kucnijcie, zwińcie się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch.

WYCHODZĄC Z DOMU

- Dokładnie zamykajcie drzwi i okna.
- Informujcie pozostałych domowników czy znajomych gdzie wychodzicie, z kim i kiedy wróćcie.
- Jako trasę przemarszu wybierajcie miejsca dobrze oświetlone, ruchliwe unikając bezludnych skrótów.
- Ostrożnie podchodźcie do nowych znajomości - nie każdy może mieć dobre intencje.
- Unikajcie jeżdżenia autostopem.
- Nie podchodźcie za blisko jeśli ktoś z auta pyta Was o drogę.

PODCZAS POBYTU NAD WODĄ

- Pamiętajcie, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników, czy funkcjonariuszy Policji Wodnej.
- Zawsze stosujcie się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów.
- Bawiąc się w wodzie nie zakłócajcie wypoczynku i kąpeli innym, przede wszystkim nie krzyczcie, nie popychajcie innych.
- Nie wrzucajcie przedmiotów do wody.
- Nigdy nie skaczcie do wody w miejscach nierozpoznanych.
- Nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddajcie je lepiej do przechowalni lub pozostawcie w domu.
- Korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzajcie jego sprawność i ubierajcie kamizelkę ratunkową.
- Nie pływajcie łódkami, kajakami czy rowerami zbyt blisko kąpiących się.
- Korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu.

BĘDAĆ W GÓRACH

- Podczas wycieczek dostosujcie obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.
- Słuchajcie prognoz pogodowych w radiu czy telewizji.
- Wychodząc ze schroniska na szlak, poinformujcie o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoście swój powrót.
- Przed wyprawą zapoznajcie się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najłabszych uczestników wycieczki.
- W górach również bądźcie ostrożni w kontaktach z osobami obcymi;
- Jeśli macie ze sobą telefon komórkowy zaprogramujcie w nim numery najbliższych placówek GOPR.
- Zawsze zabierajcie ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu.
- Nie wspinajcie się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania ,a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.
- W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli Wam pomocy.

Uważajcie więc na siebie,

**bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum
swoją wyobraźnię.**

Autor: Koordynator ds. bezpieczeństwa A. Kasprzyk.