

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W TARNOWSKICH GÓRACH

<https://tarnowskie-gory.policja.gov.pl/k26/bezpieczenstwo/jak-unikac-zagrozen/bezpieczne-wakacje/65020,Jak-spedzic-bezpiecznie-wakacje-porady.html>  
2022-10-07, 08:11

## JAK SPĘDZIĆ BEZPIECZNIE WAKACJE - PORADY

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. Zwłaszcza, że to głównie rodzice są odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoich pociech. Chcąc więc ograniczyć zagrożenie skorzystajcie Państwo z naszych porad:

- zapewnijcie dziecku maksimum opieki i zainteresowania;
- samemu uczestniczcie w pozytywnym wypełnieniu mu czasu wolnego;
- wykształćcie w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów;
- 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;
- nauczcie dziecko poruszania się po drodze pieszo czy rowerem;
- zabrońcie mu chwalenia się innym co fajnego jest w domu;
- dowiedzcie się z kim ono przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon);
- sprawdźcie także przygotowanie oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku).

Przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy зараzić 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.

Poza naszymi małymi pociechami zagrożenia czyhają również na młodzież starszą i dorosłych. Chcąc więc zapewnić sobie bezpieczny wypoczynek dbajcie Państwo również o siebie.

### WYCHODZĄC Z DOMU

- dokładnie zamykajcie drzwi i okna;
- informujcie pozostałych domowników czy znajomych □ gdzie wychodzicie, z kim i kiedy wrócić;
- 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;
- rozważcie czy atrakcyjny strój nie będzie prowokował do napadu.

## **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;
- jeśli dzieci są w wodzie miejcie nad nimi ciągły nadzór, również gdy potrafią pływać. Zwykłe zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem;
- 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. Bezwzględnie zakładajcie kamizelkę dziecku;
- nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
- korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu.

Większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni: korzystania z kąpeli po wypiciu alkoholu, w miejscach zabronionych czy skakania do wody po opalaniu.

## **BĘDĄC 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 najsłabszych 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.