

BEZPIECZNE WAKACJE

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. W lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop spędzając czas nad wodą, w górach czy w lesie. Część dzieci i młodzieży spędzając wakacje w domu wypełnia sobie czas zabawą w jego okolicy. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia jednak, że niejednokrotnie zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Chcąc uniknąć zagrożeń wakacyjnych skorzystajcie Państwo z naszych porad.

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. W lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop spędzając czas nad wodą, w górach czy w lesie. Część dzieci i młodzieży spędzając wakacje w domu wypełnia sobie czas zabawą w jego okolicy. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia jednak, że niejednokrotnie zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Chcąc uniknąć zagrożeń wakacyjnych skorzystajcie Państwo z naszych porad. Poniżej przedstawiamy najważniejsze z nich.

DZIECI

należy im zapewnić maksimum opieki i zainteresowania, a także jak najczęściej samemu uczestniczyć w pozytywnym wypełnieniu ich czasu wolnego;

należy ustalać i sprawdzać miejsca ich zabawy czy wypoczynku (przede wszystkim czy są bezpieczne), a także uczyć dzieci ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, lasu, itp. niebezpiecznych miejsc;

warto wiedzieć, z kim i gdzie Nasza pociecha idzie, bawi się i kiedy wróci;

każde dziecko powinno znać zasady poruszania się po drodze pieszo czy rowerem, szczególnie jeśli jest w wieku pozwalającym na samodzielne się po niej poruszanie;

każde dziecko powinno też znać ogólne zasady bezpieczeństwa dotyczące samodzielnego pobytu w domu i jego otoczeniu, a także w kontakcie z obcym psem – *przeczytajcie* [dział „Bezpieczeństwo dzieci”](#);

wysyłając dziecko na kolonie dobrze jest sprawdzać przygotowanie oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku, itd.), a także zapewnić sobie stały kontakt z dzieckiem;

MŁODZIEŻ

powinna pamiętać o właściwym przygotowaniu i ostrożności przy wypoczynku w górach, w lesie czy nad wodą (patrz porady poniżej), a także zapewnieniu sobie bezpieczeństwa przy nocnych powrotach z dyskotek, zabaw, festynów, koncertów i innych imprez;

wykazywać się ostrożnością w kontakcie z osobami obcymi, również rówieśnikami. Wszelkie propozycje wyjazdu w miejsce nieznane, fajnej zabawy czy niezapomnianych wrażeń muszą być dobrze przemyślane i sprawdzone. Dotyczy to również ofert pracy za granicą: polecamy [dział „Handel ludźmi - jak nie stać się ofiarą”](#);

pamiętać o zagrożeniach i konsekwencjach jakie niesie ze sobą sięganie po różnego rodzaju środki uzależniające (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze czy inne niebezpieczne substancje).

Natomiast wszystkie nasze pociechy, bez względu na wiek, powinny umieć zachowywać się kulturalnie wobec siebie i otoczenia. Zachowania wulgarne, agresywne czy przemoc to nie są prawidłowe formy kontaktu międzyludzkiego, a wyrzucanie śmieci w inne miejsca, jak do tego wyznaczone, jest naruszeniem obowiązujących norm prawnych i społecznych.

Poza naszymi pociechami zagrożenia czyhają również na dorosłych. Dbając o bezpieczny wypoczynek nie zapominajmy także o sobie.

PRZED WYJAZDEM

starannie zaplanujmy trasę podróży oraz przygotujmy potrzebne do niej dokumenty i rzeczy podręczne;

wychodząc z domu dokładnie zamknijmy drzwi i okna, zakręćmy kurki z gazem i wodą. Warto też rozważyć, które urządzenia elektryczne powinny pozostać włączone do gniazdek - im mniej włączonych, tym mniej potencjalnych źródeł pożaru;

jeśli w domu jest alarm to nie zapomnijmy go wyłączyć;

biżuteria, gotówka czy inne rzeczy szczególnie cenne nie powinny pozostawać w domu, lepsze będzie przechowanie ich u osób zaufanych, w skrytce bankowej czy w innym dobrze chronionym miejscu;

poinformujmy członków rodziny czy dobrych znajomych: gdzie wyjeżdżamy, kiedy wrócimy i jak w razie potrzeby mogą się oni z nami szybko skontaktować. Natomiast chwalenie się tym na około, zwłaszcza przed wyjazdem może okazać się niebezpieczne;

warto też kogoś poprosić np. członka rodziny, znajomych czy sąsiada, o zabieranie korespondencji leżącej w skrzynce na listy czy przed drzwiami - będąc tam zbyt długo sygnalizuje, że w mieszkaniu nikogo nie ma;

PODRÓŻ SAMOCHODEM

jeszcze przed wyjazdem sprawdźmy czy samochód jest sprawny, mamy wszystkie dokumenty (uprawniające do jazdy oraz potrzebne w razie awarii lub kolizji), a także czy bagaż jest dobrze poukładany i solidnie zamocowany - tak, że w razie nagłego hamowania nikogo nie uderzy;

w miejscach nieoświetlonych, zalesionych czy na pustkowiu zatrzymujmy się tylko w ostateczności. Do zatrzymania wybierajmy miejsca bezpieczne, gdzie jest dużo ludzi, dobrze oświetlone, monitorowane kamerami, itd.;

robiąc przerwę w podróży nie pozostawiamy auta bez nadzoru, szczególnie gdy bagaż widoczny jest przez jego szyby. Bagaże tj. torby, plecaki, walizki i inne rzeczy powinny być w schowkach lub bagażniku - pozostawienie ich na widoku będzie zachętą dla złodziei.

tracąc kontakt wzrokowy z samochodem sprawdzajmy czy wszystkie drzwi i okna są zamknięte, a kłapa bagażnika zatrzaśnięta. Nie zapominajmy też o włączeniu alarmu i innych zabezpieczeń;

odchodząc od samochodu kluczyki chowajmy do kieszeni wewnętrznych ubrania, a w pokoju hotelowym w miejscu bezpiecznym (z dala od drzwi wejściowych i nie na widoku). Nigdy też nie pozostawiamy dokumentów samochodu w jego wnętrzu.

podróżując unikajmy zabierania autostopowiczów, szczególnie z miejsc podejrzanych czy osób przypadkowo poznanych podczas postoju;

Pamiętajmy, że wszelkie próby zatrzymania przez innych użytkowników drogi np. sygnalizujących usterkę naszego auta, powinny być dokładnie rozważone. Może to być próba napadu, dlatego w takich sytuacjach lepiej jest rozważyć możliwość dojechania do najbliższej, większej stacji benzynowej czy innego bezpiecznego miejsca i tam dopiero sprawdzenie pojazdu.

PODRÓŻ POCIĄGIEM lub AUTOBUSEM

bilety kupujemy wcześniej, nie w dniu podróży - wówczas unikniemy możliwości kradzieży bagażu w momencie transakcji przy okienku kasowym;

bilety i rzeczy podręczne, niezbędne w podróży, trzymajmy na wierzchu - unikniemy pokazywania zawartości bagażu podczas ich poszukiwania w jego wnętrzu.

posiadane przy sobie dokumenty osobiste chowajmy w wewnętrznych kieszeniach ubrania, a pieniądze rozdzielajmy na kilka części umieszczone w różnych miejscach (przy sobie i w bagażu);

podczas wsiadania i wysiadania ze środka komunikacji zachowujemy szczególną ostrożność, wtedy bowiem podróżny najbardziej jest narażony na kradzież bagażu, portfela, telefonu komórkowego lub innych wartościowych przedmiotów. Oczekując na peronie lub przystanku sprawdzajmy, czy ktoś nas nie obserwuje. Podejmując rozmowę z obcą osobą pilnujemy uważnie bagażu. Wewnątrz autobusu czy tramwaju również trzeba zachować czujność.

zajmując miejsce posiadany bagaż pozostawiamy w zasięgu ręki, z możliwością jego stałej obserwacji. Zwracajmy na niego szczególną uwagę podczas ruchu podróźnych na stacjach i przystankach.

wsiadając do pustego autobusu czy pociągu zajmujemy miejsce blisko kierowcy lub drużyny konduktorskiej, ewentualnie w gronie pasażerów wzbudzających zaufanie (np. rodziny z dziećmi, osoby starsze). Natomiast unikajmy grup, które spożywają alkohol - ich zachowanie jest często nieprzewidywalne.

nie korzystajmy z poczęstunku oferowanego przez nieznanych współpasażerów - w ten sposób złodzieje często usypiają swoje ofiary, a następnie je okradają. W podróży starajmy się też nie spać, zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma osób zaufanych.

Jeżeli ktoś źle znosi podróżę może zażyć odpowiednie środki farmakologiczne. Złe samopoczucie wywołane "chorobą lokomocyjną" osłabia czujność, uwagę i koncentrację.

WYPOCZYWAJĄC NAD WODĄ



Wypoczywając nad wodą pamiętajmy o najważniejszych poradach ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego:

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA KAPIELI

1. Nigdy nie wolno skakać do nieznannej wody, ponieważ nie wiadomo czego można się spodziewać pod jej lustrem.
2. Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy, itp.

3. Zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.
4. Nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów, nie popychaj nigdy do wody osób, które się tego nie spodziewają.
5. Nie biegaj nigdy po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sam narażasz się na uszkodzenia ciała przy upadku.
6. Dla zapewnienia maksimum bezpieczeństwa osobom korzystającym z kąpieli, szczególnie dzieciom, należy zabezpieczyć dostępne pomoce typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane, itp. najlepiej w kolorze jaskrawym, np. pomarańczowym lub żółtym.

GDZIE PŁYWAĆ

1. W miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu.
2. W wodzie tak głębokiej i takiej odległości od brzegu, która odpowiada naszym realnym możliwościom pływackim.
3. W miejscach dobrze sobie znanych.
4. Nigdy nie wolno pływać w miejscach zakazanych, o czym informują odpowiednie tablice, a także na odcinkach szlaków żeglugowych w pobliżu urzędzeń i budowli wodnych.

ZAWSZE STOSUJEMY SIĘ DO OBOWIĄZUJĄCYCH PRZEPISÓW I REGULAMINÓW.

KIEDY PŁYWAĆ

1. W czasie sezonu letniego, gdy temperatura wody nie jest niższa od 18°C.
2. W pełni zdrowia i sprzyjającej temperaturze wody ok. 22 - 25°C.
3. Nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu, po rozgrzaniu na słońcu, bezpośrednio po posiłku i przy złym samopoczuciu.
4. Nie przebywać zbyt długo w wodzie, stosować odpowiednio dłuższe przerwy.

powyższy materiał został przygotowany przez WOPR w Katowicach

PAMIĘTAJ, TELEFON ALARMOWY NAD WODĄ TO 601-100-100

JEŚLI CHCECIE PAŃSTWO POZNAĆ WIĘCEJ PORAD, ODWIEDŹCIE [STRONY WOPR-u](#)

APELUJEMY O ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ!

- do kąpieli wybierajmy miejsca odpowiednio przygotowane i oznakowane - najlepiej będące pod nadzorem ratowników lub funkcjonariuszy Policji Wodnej;
- będąc w wodzie nie zakłócajmy kąpieli innym, przede wszystkim nie krzyczmy, nie popychajmy innych, nie wrzucamy przedmiotów do wody;
- nie skaczmy do wody w miejscach nierozpoznanych czy rozgrzani po opalaniu;
- unikajmy pływania po obfitym posiłku czy po wypiciu alkoholu;
- nie przeceniajmy swoich możliwości pływackich - nie odpływajmy zbyt daleko od brzegu;
- jeśli w wodzie są dzieci miejmy nad nimi ciągły nadzór - nawet na moment nie spuszczajmy ich z oka. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem, a znalezienie dziecka pod wodą będzie bardzo trudne.

Ulotka do pobrania w formacie PDF u dołu strony



WYPOCZYWAJĄC W GÓRACH

Wędrówka górkimi szlakami tak w lecie, jak i w zimie, to jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu, ale tym wędrówkom mogą towarzyszyć zagrożenia czy wypadki. Aby unikać tych zagrożeń każdą wyprawę w góry należy starannie przygotować.

Dostępne przewodniki i mapy turystyczne dostarczają nam wielu informacji, pomogą podjąć decyzję w jaki rejon gór się udać, dadzą orientację jakich trudności terenowych oczekiwać i ile nam to zajmie czasu.

Podstawowe informacje jakie powinniśmy zebrać to:

przebieg szlaku turystycznego, którym będziemy się kierować - czy stokiem leśnym, grzbietami, halami itp.,
sieć schronisk turystycznych,

czas marszu od planowanego punktu wyjścia do punktu docelowego,

lokalizacja obiektów, które mogą stanowić awaryjne schronienie na szlaku w przypadku załamania się pogody -
szałas, schrony, koleby, leśniczówki itp.,

drogi odwrotu jeżeli podejmiemy decyzję o skróceniu naszej wędrówki (w wyniku np. deszczu, mgły, burzy), wysokość nad poziomem morza (n.p.m.) na jaką będziemy musieli podejść i wędrować oraz różnice wzniesień na podejściach i zejściach w czasie wędrówki.

W placówkach GOPR można uzyskać dodatkowe, aktualne informacje o warunkach panujących w górach i na szlakach.

Podstawą ekwipunku turysty górskiego jest odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody winny znajdować się m.in.:

czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula,
ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne,
płachta,
podręczna apteczka, latarka i zapalki.

Planując wędrówkę górską wskazane jest też zabranie telefonu komórkowego - z dobrze naładowaną baterią zasilającą - przynajmniej jednego na grupę i wprowadzenie do pamięci telefonów alarmowych GOPR, lokalnych i ogólnopolski.

WYCHODZĄC W GÓRY ZOSTAWMY W MIEJSCU POBYTU WIADOMOŚĆ O TRASIE WYCIEZKI I PRZEWIDYWANEJ GODZINIE POWROTU. JEŻELI ZMIENIAMY PLANY ZAWIADOMMY O TYM GOPR (TOPR) - PAMIĘTAJ, POGOTOWIE GÓRSKIE NIE ZATRUDNIA DETEKTYWÓW I JASNOWIDZÓW.

NA WĘDRÓWKĘ WYCHODŹMY W GÓRY RANKIEM, POGODA PSUJE SIĘ ZWYKLE WCZESNYM POPOŁUDNIEM.

Wędrując górskim szlakiem turystycznym podziwiamy przyrodę, widoki, panoramę gór, ale też musimy cały czas orientować się w terenie i znać nasze aktualne miejsce pobytu, a więc:

1. Znać kierunki stron świata, w których biegnie szlak turystyczny na całym odcinku.
2. Pamiętać, jakimi formacjami terenowymi prowadzi szlak - grzbiet, po stoku, polana, hala, partie leśne itp.
3. Znać aktualny czas marszu od momentu wyjścia, co pozwoli podjąć decyzję - zawrócić czy też kontynuować wędrówkę, gdyż bliżej jest do punktu końcowego wędrówki.

W przypadku zagubienia szlaku turystycznego przy dobrej pogodzie należy: ustalić kierunek, skąd przyszliśmy, ustalić kierunek w którym winien prowadzić szlak, ustalić na jakiej formacji górskiej się znajdujemy i którą w tym rejonie winien przebiegać szlak turystyczny. Należy wtedy ustalić, w jakim kierunku należy się udać celem odnalezienia zagubionego szlaku. W tym celu winny udać się 2-3 osoby, a reszta grupy oczekuje na miejscu. Niedopuszczalne jest rozejście się całej grupy w celu poszukiwania szlaku.

Natomiast przy zgubieniu szlaku w złych warunkach atmosferycznych (np. mgła czy deszcz) należy: zachować spokój i opanowanie, ustalić kierunek z którego przyszliśmy, ustalić na jakiej formacji górskiej się znajdujemy, ustalić w którym miejscu i w jakim czasie mieliśmy ostatni znak turystyczny na szlaku. Najkorzystniej jest zawrócić do miejsca, w którym ostatni raz widzieliśmy znak na szlaku.

PAMIĘTAJ, TELEFON ALARMOWY W GÓRACH TO 601-100-300 lub 985

powyższy materiał został przygotowany przez ratowników beskidzkiego GOPR-u.

JEŚLI CHCECIE PAŃSTWO POZNAĆ WIĘCEJ PORAD, ODWIEDŹCIE [STRONY GOPR-u](#).

WYPOCZYWAJĄC W LESIE



Wypoczywając w lesie skorzystajmy ze wskazówek leśników Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Katowicach, którzy przypominają:

niemal wszystkie drogi leśne (z wyjątkiem dróg w rezerwach przyrody) są dopuszczone do ruchu pieszego i rowerowego. Przez lasy przebiegają specjalnie wytyczone ścieżki oraz szlaki rowerowe, jednak nie wolno wchodzić ani wjeżdżać na tereny, na których jest prowadzona ścinka drzew. Takie obszary są najczęściej oznakowane stosownymi tablicami.

Lasy Państwowe stale rozbudowują sieć miejsc postoju pojazdów przy drogach publicznych. Na drogach leśnych obowiązuje zakaz ruchu pojazdów silnikowych, zaprzęgowych i motorowerów.

w lasach oraz w odległości do 100 m. od ich granicy zabronione jest rozniecanie ognia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego.

nie wolno także płoszyć, ścigać, chwytac, ani zabijać dzikich zwierząt oraz puszczać psów luzem.

dziko żyjące zwierzęta, z wyjątkiem dzika, zasadniczo nie stanowią zagrożenia dla ludzi, ale biorąc pod uwagę możliwość przenoszenia chorób należy unikać bliższego z nimi kontaktu. Dotyczy to zwłaszcza osobników, które nie wykazują strachu przed człowiekiem. W odniesieniu do wymienionego wyżej dzika, zagrożenie mogą stanowić głównie lochy z warchlakami, szczególnie jeśli zostaną zaskoczone niespodziewaną obecnością człowieka w sytuacji zagrożenia – gdy zostanie im zablokowana droga ucieczki.

powyższy materiał został przygotowany przez leśników RDLP w Katowicach

ŻYCZĄC BEZPIECZNYCH WAKACJI ZACHĘCAMY TAKŻE DO SKORZYSTANIA Z PORAD ZAWARTYCH NA [INNYCH NASZYCH STRONACH](#).

PLIKI DO POBRANIA



620.36 KB

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)