

# Bezpieczne wakacje

Data publikacji: 27.06.2014 13:35

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.

Aby uniknąć zagrożeń wakacyjnych, warto skorzystać z porad Komendy Powiatowej Policji. 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;
- pamiętać o zagrożeniach i konsekwencjach jakie niesie ze sobą sięganie po różnego rodzaju środki uzależniające (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze czy inne niebezpieczne substancje).
- 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 włączyć;

- 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;
- poinformujemy 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 lub przed drzwiami – będąc tam zbyt długo sygnalizują, że w mieszkaniu nikogo nie ma;

## **PODRÓŻ SAMOCHODEM**

- jeszcze przed wyjazdem sprawdzimy, 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 zatrzymujemy się tylko w ostateczności. Do zatrzymania wybieramy 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 sprawdzamy, czy wszystkie drzwi i okna są zamknięte, a klapa 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 rozdzielone na kilka części umieszczamy w różnych miejscach (przy sobie i w bagażu);
- podczas wsiadania i wysiadania ze środka komunikacji zachowujemy szczególną ostrożność, wtedy bowiem podróżny jest najbardziej narażony na kradzież bagażu, portfela, telefonu komórkowego lub innych wartościowych przedmiotów. Oczekując na peronie lub przystanku sprawdzamy, 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. Zwracamy na niego szczególną uwagę podczas ruchu podróżnych 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); unikajmy natomiast grup, które spożywają alkohol - ich zachowanie jest często nieprzewidywalne.
- nie korzystajmy z poczęstunku oferowanego przez nieznaną 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 podróż, 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 KĄPIELI**

- Nigdy nie wolno skakać do nieznannej wody, ponieważ nie wiadomo, czego można się spodziewać pod jej lustrem.
- Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy, itp.
- Zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.
- Nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów, nie popychaj nigdy do wody osób, które się tego nie spodziewają.
- Nie biegaj nigdy po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sam narażasz się na uszkodzenia ciała przy upadku.
- Dla zapewnienia maksimum bezpieczeństwa osobom korzystającym z kąpielii, szczególnie dzieciom, należy zabezpieczyć dostępne pomoce, typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane, itp. najlepiej w kolorze jaskrawym, np. pomarańczowym lub żółtym.

### **GDZIE PŁYWAĆ**

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

### **ZAWSZE STOSUJEMY SIĘ DO OBOWIĄZUJĄCYCH PRZEPISÓW I REGULAMINÓW.**

#### **KIEDY PŁYWAĆ**

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

(powyższy materiał został przygotowany przez WOPR w Katowicach)

### **PAMIĘTAJ, TELEFON ALARMOWY NAD WODĄ - 601-100-100**

### **WYPOCZYWAJĄC W GÓRACH**

- Wędrówka góorskimi 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 dostarczą nam wielu informacji, pomogą podjąć decyzję, w jaki rejon gór się udać, dadzą orientację, jakich trudności terenowych oczekiwać i ile zajmie nam czasu dotarcie do celu.

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 wędrowkę 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 ogólnopolskich.
- WYCHODZĄC W GÓRY ZOSTAWMY W MIEJSCU POBYTU WIADOMOŚĆ O TRASIE WYCIECZKI I PRZEWIDYWANEJ GODZINIE POWROTU. JEŻELI ZMIENIAMY PLANY, ZAWIADOMMY O TYM GOPR (TOPR) – PAMIĘTAJ, POGOTOWIE GÓRSKIE NIE ZATRUDNIA DETEKTYWÓW I JASNOWIDZÓW.
- NA WĘDRÓWKĘ W GÓRY WYCHODŹMY RANKIEM, POGODA PSUJE SIĘ ZWYKLE WCZESNYM POPOŁUDNIEM.
- Wędrując górskim szlakiem turystycznym podziwiamy przyrodę, widoki, panoramę gór, ale też powinniśmy cały czas orientować się w terenie i znać nasze aktualne miejsce pobytu, a więc musimy:
- Znać kierunki stron świata, w których biegnie szlak turystyczny na całym odcinku.
  - Pamiętać, jakimi formacjami terenowymi prowadzi szlak - grzbiec, po stoku, polana, hala, partie leśne itp.
  - Znać aktualny czas marszu od momentu wyjścia, co pozwoli podjąć decyzję – zawrócić, czy też kontynuować wędrowkę, gdyż bliżej jest do punktu końcowego wędrowki.
  - 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.)

### **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 rezerwatach 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, chwytać, 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)

(red)