BEZPIECZNE
WAKACJE
2016

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

DRODZY RODZICE …

W OKRESIE WAKACYJNYM

- zapewniajcie swoim pociechom maksimum opieki i zainteresowania,
- spędzajcie z dziećmi wolny czas w sposób aktywny, wykorzystajcie ten okres by lepiej je poznać,
- wykształćcie w nich zdrowy, wolny od nałogów styl życia,
- przestrzegajcie dzieci przed zawieraniem znajomości z obcymi ludźmi,
- zabraniajcie im otwierania drzwi podczas nieobecności domowników *(rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa, opiekunów)*,

- zabraniajcie im oddalania się z nieznajomymi,
- dowiadujcie się gdzie i z kim wasze pociechy spędzają wolny czas – zapytajcie o to, co robią i gdzie mieszkają ich koledzy i koleżanki,
- wpajajcie im zasady ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic i innych niebezpiecznych miejsc,
- nauczcie je zasad poruszania się po drodze – zarówno w charakterze pieszego, jak i rowerzysty,
- sprawdzajcie przygotowanie organizowanych wyjazdów kolonijnych – pytajcie o warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć planowanych na czas wypoczynku.

PRZESTRZEGAJCIE DZIECI PRZED

Kontaktami z dzikimi zwierzętami i bezpańskimi psami, gdyż z pozoru miłe mogą stanowić zagrożenie *(pogryzienie, zarażenie wścieklizną)*.

Przypominajcie, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które przed nami nie ucieka.

UWAGA!!!

DZIECI, MŁODZIEŻ, DOROŚLI

WYCHODZĄC Z DOMU

- informuj pozostałych domowników bądź znajomych gdzie i z kim wychodzisz oraz kiedy wrócisz,
- staraj się wybierać miejsca dobrze oświetlone, uczęszczane oraz unikać bezludnych skrótów,
- bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości, gdyż nie każdy może mieć dobre intencje,
- unikaj podróżowania autostopem,
- nie ufaj ludziom, którzy zwracają się do ciebie po imieniu, ponieważ to nie znaczy, że cię znają – imię można usłyszeć przypadkiem.

PODCZAS POBYTU NAD WODĄ

Pamiętaj, że większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni, polegającej, m.in. na korzystaniu z kąpieli po wypiciu alkoholu oraz w miejscach zabronionych, a także na skakaniu do wody zaraz po opalaniu.

DLATEGO

- pamiętaj, że najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników czy funkcjonariuszy policji wodnej,
- zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów,
- nie wchodź do wody, gdy jesteś głodny lub po obfitym posiłku, po wypiciu nawet najmniejszej dawki alkoholu,
- przed wejściem do wody ochłodź ciało pod prysznicem lub ochlap je w płytkiej wodzie,
- bawiąc się w wodzie nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innym.

DLATEGO

- unikaj lekkomyślnych skoków do wody *(niestrzeżone kąpieliska, płytka woda),*
- nie pozostawiaj na brzegu swoich rzeczy bez opieki,
- korzystając ze sprzętu pływającego, zawsze kontroluj jego sprawność i zakładaj kamizelkę ratunkową,
- nie pływaj łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się osób,
- korzystając z materaca nie odpływaj zbyt daleko od brzegu,
- unikaj kąpieli w miejscach bagnistych i zarośniętych.

BĘDĄC W GÓRACH

PAMIĘTAJ !!!

Karetka pogotowia ratunkowego nie dojedzie w każde miejsce, a znalezienie poszkodowanego jest bardzo trudne.

UWAŻAJ NA SIEBIE
I
BĄDŹ ROZWAŻNY !

DLATEGO

- dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda w każdej chwili może się zmienić,
- śledź prognozy pogody podawane w mediach,
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym pracowników, podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu,
- zgłaszaj swój powrót do schroniska,
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z obcymi osobami,

DLATEGO

- przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu dostosowując długość i stopień trudności szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki,
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy, zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR,
- zawsze zabieraj 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 wspinaj się po skałach bez asekuracji, odpowiedniego przygotowania i sprzętu – lepiej korzystać z pomocy instruktora.

ŻYCZYMY BEZPIECZNYCH WAKACJI

Starosta Nowotarski