

JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ 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,
- 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 zarazić wścieklizną. Uczcie dziecko, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób.

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 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,
- 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. Zwykle 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.

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.

OGÓLNE ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

Czas korzystania z sieci powinien być ograniczony. Zaleca się, by dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie korzystały z urządzeń ekranowych dłużej niż dwie godziny dziennie. Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez Internetu.

Dzieciom w wieku przedszkolnym należy towarzyszyć podczas korzystania z sieci. Jeśli dzieci są starsze, warto jako rodzic możliwość wglądu w ekran komputera czy urządzenia mobilnego, z którego korzystają. Przy okazji warto zainteresować się aktywnościami dziecka online i nawiązać na ten temat rozmowę.

Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z komunikatorów czy portali społecznościowych. Ewentualne kontakty online powinny być ograniczone do znajomych osób i odbywać się pod kontrolą rodziców. Zakaz ów należy poprzedzić rozmową na temat zagrożeń związanych z kontaktami z nieznanymi.

Dzieci nie powinny publikować samodzielnie w sieci treści, szczególnie prywatnych informacji, filmów, zdjęć. Taki zakaz powinien być połączony ze zwróceniem dziecku uwagi na zagrożenia związane z publikacją wizerunku i prywatnych informacji.

Należy umówić się z dzieckiem, że za każdym razem kiedy trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego je w sieci zaniepokoi, natychmiast nas o tym poinformuje. Kiedy dziecko zgłasza kontakt z nieodpowiednimi treściami, warto rozpoznać, co się wydarzyło, pochwalić je za poinformowanie o takim zdarzeniu. Jeżeli dziecko jest zaniepokojone, trzeba wytłumaczyć mu sytuację, zastanowić się, jak zmniejszyć prawdopodobieństwo podobnych okoliczności w przyszłości.

Numery alarmowe

112 - Ogólny numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

994 - Pogotowie Wodno - Kanalizacyjne

993 - Pogotowie Ciepłownicze

992 - Pogotowie Gazowe

991 - Pogotowie Energetyczne

988 - Telefon Zaufania

981 - Pomoc Drogowa

Po wykręceniu numeru alarmowego i zgłoszeniu się dyspozytora spokojnie i wyraźnie powiedz:

1. Co się stało?

2. Czy są poszkodowani - jeśli tak powiedz jaki jest ich stan (czy są przytomni, czy oddychają).

3. Miejsce zdarzenia (adres, nazwa obiektu, charakterystyczne cechy miejsca).

4. Swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego jest podawana informacja o zdarzeniu.

Pamiętaj! Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę jako pierwszy!