KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI
z siedzibą w RADOMIU

Startujemy z kolejną edycją
Bezpiecznych Wakacji z Mazowiecką Policją!

Zobaczcie jak uniknąć niebezpieczeństw,
które mogą Was spotkać podczas przerwy od nauki.

Życzymy miłej lektury, samodzielnie albo z rodzicami!

Bezpieczne Wakacje 2021

PORADNIK
dla klas I-III szkół podstawowych

Wypoczynek w górach.

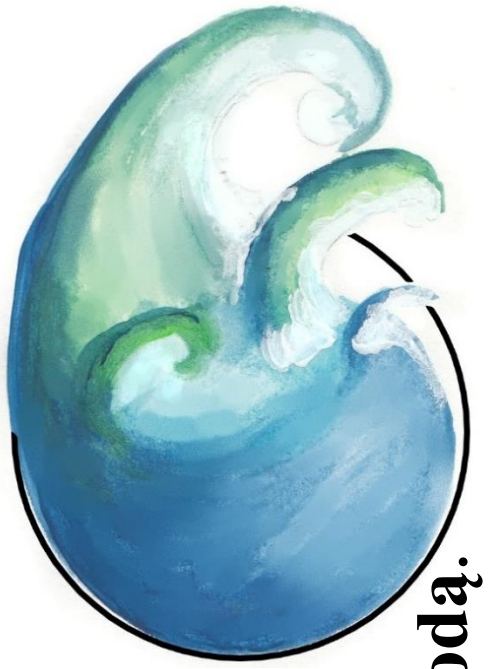
Przygotowując się do podróży w górach należy pamiętać, aby przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa. Plan górskiej wędrówki powinien być dostosowany do warunków w nich panujących, a także do liczby i wieku uczestników. Oto podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania w górach:

- Wybierzmy trasę turystyczną odpowiednią do swoich możliwości i doświadczenia.
- Przed wyprawą zapoznajmy się z mapą terenu, dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki.
- Śledźmy na bieżąco prognozę pogody; zapoznajmy się z warunkami i utrudnieniami na szlakach turystycznych oraz sposobem ich oznakowania.
- Poinformujmy znajomych o godzinie wyjścia, planowanej trasie, przewidywanej godzinie powrotu i ewentualnych zmianach trasy; **zgłośmy swój powrót**.
- Dostosujmy obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.
- Zabierzmy ze sobą lekkie jedzenie o wysokiej kaloryczności, które szybko doda energii. Zapakujmy również (minimum) 1 litr wody na osobę oraz termos z ciepłą herbatą.
- Jeśli zaskoczy nas burza, udajmy się w bezpieczne miejsce, tzn. oddalmy się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zejdźmy ze szczytów, wyłączmy telefon komórkowy – schowajmy się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiądźmy na plecaku; jeśli jest nas więcej – należy się rozproszyć, ale pozostać w zasięgu wzroku!
- Gdy zacznie pojawiać się mgła – zawróćmy ze szlaku, zwłaszcza gdy nie mamy wprawy w chodzeniu po górach i nie znamy terenu.
- Zaprogramujmy w telefonie komórkowym numery najbliższych placówek GOPR.

Wypoczynek w lesie.

Lasy dostępne są dla wszystkich. Planując swoją wycieczkę, piknik czy ognisko, należy pamiętać, że człowiek w lesie jest gościem i musi przestrzegać najważniejszej zasady jaką jest szacunek dla przyrody. Przebywając w lesie musimy pamiętać, że obowiązują nas ograniczenia, które zapewniają przyrodzie ochronę oraz możliwość regeneracji.

- Dbaj o czystość natury, nie zostawiaj śmieci, zawsze po sobie posprzątaj.
- Uważaj na żmije, kleszcze, pszczoły oraz dzikie zwierzęta zamieszkujące las.
- Nie podchodź do zwierząt, które są zbyt ufne i nie boją się ludzi - mogą być zarażone wścieklizną.
- **Nie niszcz przyrody.** Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny i zwierzęta zostaw w lesie.
- Psa prowadź na smyczy.
- Zachowaj ciszę; nie jesteś tu sam, uszanuj mieszkańców lasu i pozostałych gości.
- Biwakuj i rozpalaj ogień tylko w miejscach do tego przeznaczonych.
- Po zakończeniu palenia ogniska należy je dobrze wygasić, zalewając je wodą, przysypując piaskiem oraz przykrywając je odłożoną wcześniej darnią.
- Nie jedz roślin i grzybów, których nie jesteś pewien.



Wypoczynek nad wodą.

Woda to niezwykle groźny żywioł, który nie toleruje błędów. Spędzając czas na wodzie bądź w jej bezpośrednim sąsiedztwie, musimy zachować szczególną czujność, rozwagę i racjonalnie oceniać swoje umiejętności pływackie.

PAMIĘTAJ!

- Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca wyznaczone do kąpieli.
- Nie kąp się w miejscach niebezpiecznych, położonych przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, przy ujęciach wody pitnej, stawach hodowlanych, basenach przeciwpożarowych, jak również w pobliżu szlaków żeglownych oraz w wodach o silnym zanieczyszczeniu i wirach.
- Podczas wypoczynku nad wodą nie pozostawiaj cennych rzeczy na brzegu bez opieki.
- Nie wchodź do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, w którym wywieszona jest flaga czerwona na kąpielisku.
- Nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opalaniem.
- Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznanej wody - zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna.
- W trakcie kąpieli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna.
- Nie wrzucaj przedmiotów do wody, zwłaszcza szkła. Śmiecie wyrzuć do odpowiednich pojemników.
- Jeśli zauważysz przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc – powiadom Ratownika WOPR.

Wypoczynek w domu.

Zagrożenia, z którymi spotykamy się przebywając w domu:

gaz - ulatnianie się gazu może spowodować groźne dla zdrowia, a nawet dla życia zatrucie organizmu człowieka, ponadto może doprowadzić do wybuchu;

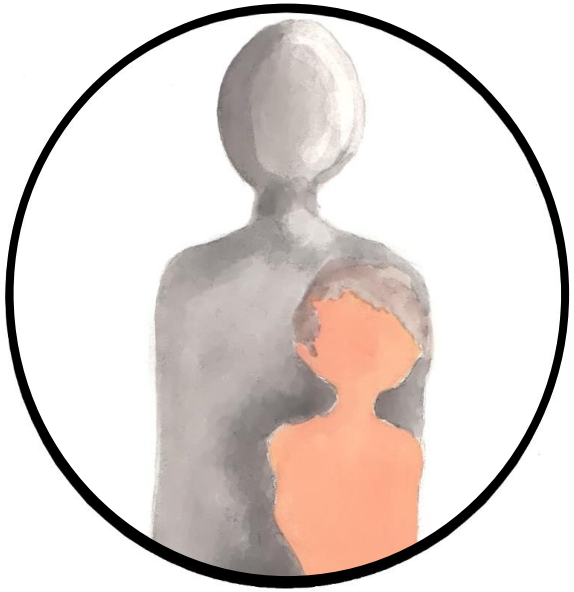
ogień - w domu bardzo łatwo zaprószyć ogień, co może doprowadzić do pożaru oraz groźnych poparzeń;

prąd elektryczny - niedopuszczalne jest rozkręcanie gniazdek zasilających, wkładanie do nich różnych przedmiotów np. śrubokrętów, drutów, kredek itd. Bezpośredni kontakt z prądem elektrycznym może doprowadzić do groźnego porażenia i spowodować nieodwracalne kalectwo, a nawet śmierć;

woda - cieknący kran, niedokręcony zawór czy nieszczelny wąż do pralki, mogą spowodować zalanie całego mieszkania. Dlatego zawsze należy sprawdzać, czy dobrze zakręciliśmy wodę. Nie odkręcajmy zaworów doprowadzających wodę np. do pralki itd.

Również zbytnia pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą szczęśliwego zakończenia zabawy. Ustawianie i wchodzenie na wieżę z krzeseł, próbowanie lekarstw czy wychylanie się przez okno stanowią zagrożenia, niosące dramatyczne konsekwencje.

Mówiąc o bezpieczeństwie podczas wakacji spędzonych w domu należy pamiętać także o „OBCYM”, który podaje się za: przyjaciela rodziców, listonosza, policjanta czy inkasenta. Może się zdarzyć, że będzie to osoba, która będzie chciała wykorzystać nieobecność dorosłych i okraść mieszkanie.



Niebezpieczne kontakty.

Na co dzień spotykamy wiele osób, **większość z nich to mili i życzliwi ludzie.** Może się jednak zdarzyć, że spotkamy kogoś, kto jest zły. Najprawdopodobniej będzie wyglądał jak inni, uśmiechał się do nas, rozmawiał, a nawet proponował słodycze. Ale kiedy zostaniemy z nimi sami na sam, ich zachowanie może się diametralnie zmienić. Nie będą już uśmiechnięci i mili. Staną się niebezpieczni. Mogą nawet zrobić krzywdę.

Jak uniknąć zagrożenia?

Istotnym elementem jest wykształcenie umiejętności powiedzenia NIE. Ważne jest również wypracowanie zachowań asertywnych i stanowczych, aby śmiało móc powiedzieć:

- NIE przyjmuję słodyczy od obcych.
- NIE udzielam informacji, gdzie mieszkam.
- NIE powiem co mam wartościowego w domu.
- NIE chodzę z osobą nieznajomą, pod żadnym pozorem.
- NIE wsiadam do obcego samochodu.
- NIE daję kluczy nieznajomemu.
- NIE powiem gdzie i kiedy wyjeżdżamy.
- NIE rozmawiam z nieznajomymi (kiedy ktoś obcy próbuje nawiązać z tobą rozmowę).
- NIE IDŹ, powiedz koleżance lub koledze, którzy chcieliby pójść z osobą nieznajomą.
- PROSZĘ ZOSTAWIĆ NUMER, RODZICE ODDZWONIĄ, kiedy ktoś nieznajomy telefonuje, a ty jesteś sam w domu.
- Pamiętaj, że zawsze możesz powiedzieć NIE! Nie musisz zgodzić się ze wszystkimi prośbami osób dorosłych, szczególnie tych, których nie znasz.
- Jeżeli czujesz się zagrożony masz prawo głośno wzywać pomocy, krzyczeć, uciekać.

Niebezpieczne zwierzęta.

Podczas pobytu na wakacjach przebywamy na łonie natury, spotykając na swojej drodze przeróżne zwierzęta. Należy pamiętać, że każdy kontakt z nieznanym stworzeniem niesie mniejsze czy większe ryzyko. Jednym z nich są ataki ze strony zwierząt, szczególnie psów.

Agresywne zwierzę wysyła znaki ostrzegawcze: ma zjeżoną sierść, położone uszy, sztywne nogi, uniesiony ogon, warczy i szczeka, odsłaniając zęby.

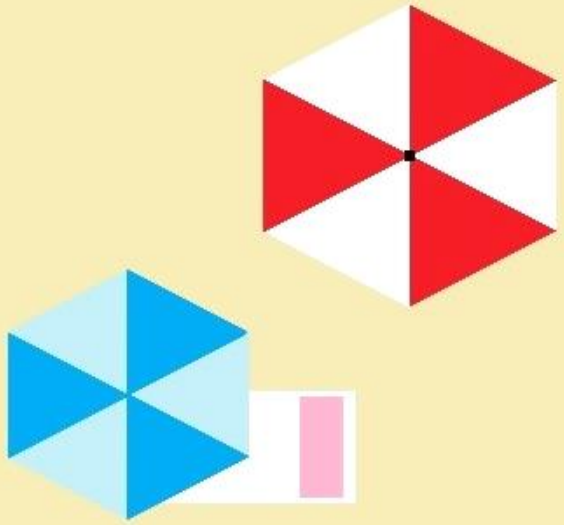
W razie kontaktu z agresywnym psem:

- zachowajcie spokój i nie krzyczcie;
- nie odwracajcie się, zwłaszcza jeśli zwierzę jest duże, gdy skoczy na ciebie, może Cię przewrócić;
- stańcie do psa bokiem, na lekko rozstawionych nogach, to pozwali utrzymać równowagę w razie jego naskoku,;
- nie patrzcie mu w oczy, nie prowokujcie do walki;
- starajcie się wycofać, nie wykonując szybkich/gwałtownych ruchów.
- jeżeli pies zaatakuje przyjmijcie postawę "żółwia".

Pozycja żółwia:
spleć dłonie do wewnątrz,
schowaj kciuki do środka,
załóż ręce na kark,
osłoń nimi uszy,
kucnij,
przyciągnij głowę do kolan.

Źródło: https://www.cbdzoe.pl/pds/zachowanie-podczas-ataku-psa-agresji-pies-ugryzl-artykul-cbdzoe

Życzymy bezpiecznych wakacji!



Materiał stworzony przez Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu.