

# KPP W CHEŁMNIE

<http://chelmno.kujawsko-pomorska.policja.gov.pl/kb7/prewencj/profilaktyka-spoeczna/aby-wakacje-byly-bezpi/716,ABY-WAKACJE-BYLY-BEZPIECZNE.html>  
2019-10-17, 02:55

## ABY WAKACJE BYŁY BEZPIECZNE

### ABY WAKACJE BYŁY BEZPIECZNE

**Wakacje to dla dzieci i młodzieży okres wypoczynku, zabawy, poznawania nowych ludzi. Bardzo ważne jest aby ten czas wspomniany był z radością powrocie do szkoły. Wszyscy cieszymy się z możliwości korzystania z letniego wypoczynku tymczasem zapominamy o rozmaitych zagrożeniach czyhających w różnych miejscach i sytuacjach.** Właśnie latem, częściej niż w trakcie roku szkolnego, dzieci i młodzież stają się ofiarami nieszczęśliwych wypadków, kradzieży, pobic i gwałtów. To w tym okresie młodzi ludzie więcej czasu spędzają poza domem, bez opieki i kontroli dorosłych. co sprawia, że łatwiej wpaść w sidła sekt lub narkotykowych dilerów. Policjanci odwiedzają szkoły, obozy, miejsca letniego wypoczynku i edukują jak należy się zachowywać w różnych sytuacjach. Wystarczy stosować się do przekazywanych informacji a wakacje będą przyjemne, wesołe i przede wszystkim BEZPIECZNE.

### Zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna.
2. Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).



4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr.
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi.
6. Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów.
7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".

8. Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań.
9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
11. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.
12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm.
13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływ asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinienes mieć założony czepek abyś był widoczny dla innych w wodzie.
15. Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo.
16. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
17. Jeśli nie chcesz się przeziębić to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.
18. Dbaj o czystość wody w której pływamy.

## BEZPIECZEŃSTWO NA SŁOŃCU

### Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne.
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
4. Chroń się w cieniu w godzinach południowych.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

#### • Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

#### • Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

## BEZPIECZEŃSTWO NA ROWERZE

## **Przyczyny wypadków.**

Dzieci nie posiadają wyuczonyj oceny odległości. Większość nie zdaje sobie sprawy, że samochód jadący z dozwoloną w terenie zabudowanym prędkością w ciągu sekundy zbliża się do nich o około 16,5 metra, czyli więcej niż mierzy pięciopiętrowy blok mieszkalny. Dziecko widząc samochód w pewnej, jak mu się zdaje, bezpiecznej odległości, przecenia swoje siły potrzebne do wprawienia w ruch stojącego przy jezdni roweru. Nim zdąży przejechać na drugą stronę jezdni lub skrzyżowania może znaleźć się na drodze jadącego samochodu.

## **Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze:**

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. W czasie jazdy używaj kasku.
3. Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
4. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
5. Przestrzegaj przepisów drogowych..
6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
8. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
9. W czasie jazdy zawsze uważaj!

## **BEZPIECZEŃSTWO W DOMU I NA PLACU ZABAW**

### **Zabawa w domu.**

Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw. Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.

gaz - możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,  
prąd elektryczny - może Cię porazić,  
ogień - możesz spowodować pożar,  
woda - możesz zalać mieszkanie,  
ostre przedmioty - grożą zranieniem,  
lekarstwa - możesz się nimi zatruć.

### **Ktoś puka do drzwi.**

Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź: kto to? Wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie Otwieraj Drzwi!!! Nie wierz obcemu, że jest urzędnikiem, panem z gazowni, listonoszem, hydraulikiem. Jeżeli masz w domu telefon - wykorzystaj go - zadzwoń do rodziców lub na Policję. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża - zaalarmuj sąsiadów!

### **Na placu zabaw.**

Place zabaw, podwórka to znakomite miejsca na zorganizowanie zabawy. Miejsce to powinno być położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów. Bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól aby wypytywali się o mieszkanie i Twoich rodziców. W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych.

## **WAŻNE TELEFONY**

**112 - telefon alarmowy służb ratowniczych**

**997 - telefon alarmowy Policji**

**998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej**  
**999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego**  
**116111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

**Wyjeżdżając, PAMIĘTAJ** pozostaw informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów (swoje, przyjaciół). Możesz umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!

asp. szt. Tomasz Trybuszewski

Wydział Prewencji

KWP w Bydgoszczy

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)