

JAK SPĘDZIĆ BEZPIECZNIE WAKACJE - PORADY

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. Właśnie w lipcu i sierpniu rodziny wyjeżdżają na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Należy uważać również w dobie koronawirusa, bo 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;
- + dbajcie o bezpieczeństwo w dobie koronawirusa;
- + samemu uczestniczcie w pozytywnym wypełnieniu mu czasu wolnego;
- + wykształćcie w nim zdrowy styl życia;
- + sprawdźcie miejsce jego zabawy!! Czy jest bezpieczne?;
- + utwalcie w dziecku umiejętność 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 (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, itp.);
- + sprawdźcie także przygotowanie oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku)- jeśli podczas tegorocznych wakacji odbędą się?!

Przestrzegam przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną. Nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem zachowajcie spokój, nie uciekajcie, nie krzyczcie, nie patrzcie mu w oczy, nie wykonujcie szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmijcie postawę żółwia. Kucnijcie, zwińcie się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch.

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;

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;
- + 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;
- + 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 najłabszych 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;

Uważajcie na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.

MB