

Bezpieczne wakacje

Letnie wakacje bardzo często łączą się z wyjazdami poza miejsce zamieszkania. Korzystamy z różnych form wypoczynku – zorganizowanych obozów, kolonii, wczasów czy wyjazdów indywidualnych.

Aby letni wypoczynek był dla wszystkich spokojny i bezpieczny warto skorzystać z porad, którymi jak co roku dzielą się piotrkowscy policjanci:

- wybieramy odpowiednią ofertę

Wybierając obóz, kolonię czy wczasy rodzinne radzimy skorzystać ze sprawdzonych i polecanych biur podróży. Biuro powinno być zarejestrowane w Polskiej Izbie Turystyki, posiadać zezwolenie na organizowanie imprez turystycznych wydane przez wojewodę i gwarancje ubezpieczeniowe. Okazania tych dokumentów możemy żądać w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

- bezpieczna podróż

Wybierając się na wypoczynek powinniśmy szczególnie zadbać o bezpieczeństwo w podróży. Poruszając się własnym środkiem transportu pamiętajmy o sprawdzeniu stanu technicznego pojazdu i usunięciu nawet najdrobniejszych usterek. Za kierownicę siądź trzeźwy i wypoczęty. Na postój wybierajmy miejsca zaludnione i dobrze oświetlone. Wsiadając z samochodu należy zabrać ze sobą wszystkie wartościowe przedmioty, drogą odzież i dokumenty, zamknąć auto i uruchomić urządzenie alarmowe. W trakcie podróży możemy być narażeni na kradzież samochodu metodą na stłuczkę lub na wypadek – złodzieje aranżują taką sytuację i starają się wykorzystać emocje swojej ofiary. W takim przypadku nie należy opuszczać pojazdu, lecz telefonicznie powiadomić służby ratownicze lub skierować się do najbliższej jednostki Policji. Jeżeli decydujemy się na wyjście z auta pamiętajmy, że należy je zamknąć i uaktywnić alarm.

Korzystając z pociągów czy autobusów dalekobieżnych unikajmy sztucznego tłoku i pilnujmy bagażu szczególnie przy wsiadaniu i wysiadaniu. Do podróży załóżmy wygodną i skromną odzież. Pamiętajmy, aby nie rozmawiać z przygodnie poznanymi ludźmi i nie przyjmować poczęstunków od współpasażerów. W pociągu opuszczając przedział zawsze zabierajmy ze sobą pieniądze i dokumenty. O każdej „podejrzanej” sytuacji powinniśmy powiadomić obsługę pociągu.

- zabezpiecz mieszkanie

Nie opowiadaj wszystkim wokoło, że planujesz dłuższy wyjazd. Na automatycznej sekretarce telefonu nie zostawiaj wiadomości typu „wyjechaliśmy z miasta, wracamy wtedy i wtedy”. Klucze do mieszkania przekazaj krewnemu lub zaufanemu sąsiadowi, poproś by zbierał ulotki reklamowe spod Twoich drzwi, wieczorem zaś zapalił światło i otworzył okno. Nie zostawiaj kluczy pod wycieraczką! Cenne przedmioty, dzieła sztuki czy wyroby jubilerskie i gotówkę zdeponuj w sejfie lub oddaj na przechowanie zaufanej osobie. Przed wyjazdem zamknij zawór wodny i gazowy aby uniknąć ewentualnej awarii.

- wakacje w miejscu zamieszkania

Bardzo często mamy do czynienia z sytuacją, że dzieci spędzają wakacje w miejscu zamieszkania i pozostają przez kilka lub kilkanaście godzin bez opieki pracujących rodziców.

Pouczmy nasze pociechy, aby pod żadnym pozorem nie wpuszczały obcych ludzi do domu. Dziecko powinno mieć kontakt telefoniczny z rodzicami i informować ich o każdym istniejącym zagrożeniu. Na placach zabaw, w parkach czy skwerach dzieci powinny bawić się w grupie najlepiej pod okiem dorosłej osoby. Należy „uczulić” dziecko, że nie wolno mu rozmawiać z obcymi ani oddalać się w ich towarzystwie.

Wytlumaczmy naszej latorośli, aby unikała niebezpiecznych miejsc – bunkry, glinianki czy kąpiele w miejscach niedozwolonych mogą być bardzo „zdradliwe”, a zabawa może zakończyć się utratą zdrowia czy życia.

Rodzice nastolatków, które wybierają się na wypoczynek w grupie młodzieży powinni dokładnie wiedzieć gdzie i z kim wybiera się młoda osoba. Starajmy się poznać współuczestników wyjazdu i

utrzymujemy z synem lub córką stały kontakt telefoniczny.

- kąpiele

Aby kąpać się bezpiecznie korzystajmy jedynie z miejsc do tego przeznaczonych. Są nimi z całą pewnością baseny miejskie, ze ściśle określonymi głębokościami wody, zabezpieczone przez wykwalifikowanych ratowników. Za bezpieczne mogą być także uważane stawy, jeziora, zalewy i rzeki z wydzielonymi miejscami do kąpielii gdzie opiekę nad pływającymi sprawują ratownicy WOPR-u. Największą liczbę kontuzji zakończonych trwałymi urazami głowy i kręgosłupa a często utonięciem spotykamy w przypadku skoków do płytkiej wody. W czasie zabaw w wodzie absolutnie niedopuszczalne jest podtapianie, przytrzymywanie głowy kolegi pod wodą, popychanie, wrzucanie do wody tych, którzy nie mają ochoty na kąpiel czy namawianie i prowokowanie słabiej pływających do wypraw na głęboką wodę. Do wody wchodzimy najwcześniej po 30 minutach od zjedzenia posiłku. Aby uniknąć tzw. wstrząsu termicznego należy stopniowo obniżać temperaturę ciała i zbliżać ją do temperatury wody. Przypominamy również o obowiązku zakładania kapoków w czasie pływania kajakami, łódkami i rowerami wodnymi. Co robimy widząc, że ktoś tonie? Do wody skaczymy tylko kiedy głębokość jest na tyle mała, że dotykamy swobodnie nogami dna. Należy niezwłocznie powiadomić kogoś dorosłego. Tonącemu można podać z brzegu kij, tyczkę czy wiosło, rzucić koło ratunkowe. Ratownicy są specjalnie szkoleni i oprócz tego, że potrafią doskonale pływać znają chwyt ratownicze. Brak umiejętności ratowania tonących skutkuje najczęściej ofiarami wśród osób usiłujących udzielić topielcowi pomocy.

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Poniżej zasady zachowania się nad wodą – dostępne dla wszystkich na stronie KGP.

Zasady bezpiecznej kąpielii.

Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podczas wypoczynku nad wodą podstawowych zasad.

Najczęstszymi przyczynami utonięć są:

1. Brak umiejętności pływania,
2. Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich,
3. Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji,
4. Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,
5. Pływanie w miejscach zabronionych,
6. Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu,
7. Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych,
8. Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi,
9. Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi,
10. Lekkość zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających,
11. Pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami.

Zasady bezpiecznej kąpielii:

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 też 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, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi,

6. Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych,
7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. 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 (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów),
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, płyn asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.
15. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie,
16. Intensywny wysiłek wzmagą łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo,
17. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,
18. Jeśli nie chcesz się przeziębic to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.
19. Dbaj o czystość wody w której pływamy. Nie załatwaj do wody potrzeb fizjologicznych (pilnuj, aby dzieci przed kąpielą załatwiły się). Jeżeli są do tego warunki do, wody wchodź po uprzednim umyciu się pod prysznicem (znajdują się one prawie zawsze na kąpieliskach zorganizowanych i na pływalniach).
20. bawiąc się w wodzie nie zakłócajcie wypoczynku i kąpeli innym, przede wszystkim nie krzyczcie, nie popychajcie innych;
21. nie wrzucajcie przedmiotów do wody;
22. jeśli dzieci są w wodzie miejcie nad nimi ciągły nadzór, również gdy potrafią pływać. Zwykle zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem;
23. nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddajcie je lepiej do przechowalni lub pozostawcie w domu;
24. korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzajcie jego sprawność i ubierajcie kamizelkę ratunkową. Bezwzględnie zakładajcie kamizelkę dziecku;
25. nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
26. korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu.

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NA SŁOŃCU

Letnie miesiące sprzyjają spędzaniu wolnego czasu na słońcu. Aby uchronić nasze dzieci przed nieprzyjemnymi doświadczeniami, pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach.

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu:

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu,
2. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV),
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. Stosowanie kremów przeciwzapalnych z zawartością kortykosteroidów przyspieszy gojenie się skóry. 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.

Więcej informacji na <http://www.bezpiecznewakacje.pl>