

## Bezpieczne wakacje 2011



Z inicjatywy Wojewody Śląskiego Pana Zygmunta Łukaszczyka w dniu 21 czerwca 2011 r. na terenie województwa śląskiego rozpoczęła się akcja „Bezpieczne wakacje 2011”, która potrwa do 1 września 2011 r. Jej częścią jest promocja właściwych postaw i zachowań w czasie odpoczynku. Poniżej znajdziecie Państwo krótki poradnik, który pomoże poprawić Wasze bezpieczeństwo w czasie wakacji.

### Drodzy rodzice...

- zapewniajcie swoim pociechom maksimum opieki i zainteresowania
- spędzajcie z dziećmi wolny czas w sposób aktywny, wykorzystajcie ten okres by lepiej je poznać;
- wykształćcie w nich zdrowy, wolny od nałogów styl życia;
- przestrzegajcie dzieci przed zawieraniem znajomości z obcymi ludźmi;
- zabraniajcie im otwierania drzwi podczas nieobecności domowników (rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa, opiekunów);
- zabraniajcie im oddalania się z nieznanymi;
- dowiadujcie się gdzie i z kim wasze pociechy spędzają wolny czas – zapytajcie o to, co robią i gdzie mieszkają ich koledzy i koleżanki;
- wpajajcie im zasady ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic i innych niebezpiecznych miejsc;
- nauczcie je zasad poruszania się po drodze – zarówno w charakterze pieszego, jak i rowerzysty;
- sprawdzajcie przygotowanie organizowanych wyjazdów kolonijnych – pytajcie o warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć planowanych na czas wypoczynku;
- przestrzegajcie dzieci przed kontaktami z dzikimi zwierzętami i bezpańskimi psami, gdyż z pozoru miłe mogą stanowić zagrożenie (pogryzienie, zarażenie wścieklizną);
- przypominajcie, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które przed nami nie ucieka.

### Wychodząc z domu...

- informuj pozostałych domowników bądź znajomych gdzie i z kim wychodzisz oraz kiedy wrócisz;
- staraj się wybierać miejsca dobrze oświetlone, uczęszczane oraz unikać bezludnych skrótów;
- bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości, gdyż nie każdy może mieć dobre intencje;
- unikaj podróży autostopem;
- nie ufaj ludziom, którzy zwracają się do ciebie po imieniu, ponieważ to nie znaczy, że cię znają – imię można usłyszeć przypadkiem;
- przed dłuższym wyjazdem poprośmy zaprzyjaźnionego sąsiada lub członków rodziny, aby zaopiekowali się naszym mieszkaniem, raz na jakiś czas otworzyli okna i zapalili światło wieczorem; poprośmy, aby zabierali z wycieraczki gazetki reklamowe.

### Podczas pobytu nad wodą...

- pamiętaj, że większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni, polegającej, m.in. na korzystaniu z kąpeli po wypiciu alkoholu oraz w miejscach zabronionych, a także na skakaniu do wody zaraz po opalaniu;
- pamiętaj, że najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników czy funkcjonariuszy policji wodnej;
- zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów;
- nie wchodź do wody, gdy jesteś głodny lub po obfitym posiłku, po wypiciu nawet najmniejszej dawki alkoholu;
- przed wejściem do wody ochłódź ciało pod prysznicem lub ochlap je w płytkiej wodzie;
- bawiąc się w wodzie nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innym;
- unikaj lekkomyślnych skoków do wody (niestrzeżone kąpieliska, płytka woda);
- nie pozostawiaj na brzegu swoich rzeczy bez opieki;
- korzystając ze sprzętu pływającego, zawsze kontroluj jego sprawność i zakładaj kamizelkę ratunkową;
- nie pływaj łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się osób;
- korzystając z materaca nie odpływaj zbyt daleko od brzegu;
- unikaj kąpeli w miejscach bagnistych i zarośniętych.

## **W górach...**

- pamiętaj, że karetka nie dojedzie w każde miejsce, a znalezienie uszkodzonego jest bardzo trudne;
- uważaj na siebie i bądź rozważny/a;
- dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda w każdej chwili może się zmienić;
- śledź prognozy pogody podawane w mediach;
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym pracowników, podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu;
- zgłaszaj swój powrót do schroniska;
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z obcymi osobami;
- przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu dostosowując długość i stopień trudności szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki;
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy, zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR;
- zawsze zabieraj 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 wspinaj się po skałach bez asekuracji, odpowiedniego przygotowania i sprzętu – lepiej korzystać z pomocy instruktora.

**Dla własnego bezpieczeństwa wpisz do swojej komórki kontakt o nazwie „ICE”** i przypisz do niego numer telefonu bliskiej osoby. Jeśli coś ci się stanie, ratownicy, policjanci i lekarze będą szukać w twoim telefonie komórkowym numeru do kogoś bliskiego. Znajdą właściwą osobę szybciej, jeśli opiszesz ją skrótem ICE. Dzięki temu lekarz lub ratownik mogą błyskawicznie uzyskać ważne informacje na temat stanu zdrowia pacjenta: informacje o grupie krwi, chorobach, zażywanych lekach, alergiach, ew. wadach genetycznych itp.

ICE (ang. „In Case of Emergency” - w razie wypadku) to międzynarodowy skrót zrozumiały dla wszystkich służb medycznych interweniujących na miejscu wypadku. Dzwoniąc pod numer wpisany w telefonie komórkowym pod hasłem ICE, mogą szybko dowiedzieć się np., jaką grupę krwi ma właściciel telefonu, jakie przyjmuje leki i na co choruje. Krewni osoby uszkodzonej zostaną zaś niezwłocznie powiadomieni o wypadku. Więcej informacji o przydatności numeru ICE znajdziesz w artykule „Numer ICE w komórce może uratować ci życie” (<http://wiadomosci.dziennik.pl/wydarzenia/artykuly/220260.numer-ice-w-komorke-moze-uratowac-ci-zycie.html>).

Dodatkowe informacje o tym jak zwiększyć swoje bezpieczeństwo podczas wakacji można znaleźć także na stronach:

- [http://www.policja.pl/palm/pol/1/55141/Bezpieczne\\_wakacje.html](http://www.policja.pl/palm/pol/1/55141/Bezpieczne_wakacje.html)
- [http://zyjbezpiecznie.policja.pl/portal/zb/1142/Bezpieczne\\_wakacje.html](http://zyjbezpiecznie.policja.pl/portal/zb/1142/Bezpieczne_wakacje.html)
- [www.bezpiecznewakacje.pl](http://www.bezpiecznewakacje.pl)

Życzymy bezpiecznych wakacji!

**[Opracowano na podstawie „Bezpieczny Wypoczynek - Poradnik”. Wyd.: Śląski Urząd Wojewódzki, 2011.](#)**



# BEZPIECZNY WYPOCZYNEK



źródło: <http://www.wladyslawowo.org>



źródło: <http://gayowisko.w.interia.pl>



źródło: <http://hom.gda.pl>



A photograph of a vast blue ocean under a clear blue sky. A faint rainbow is visible on the left side of the horizon. The text "DRODZY RODZICE ..." is centered in the upper half of the image in a bold, yellow, serif font with a black outline.

**DRODZY RODZICE ...**

# W OKRESIE WAKACYJNYM:

- zapewniajcie swoim pociechom maksimum opieki i zainteresowania;
- spędzajcie z dziećmi wolny czas w sposób aktywny, wykorzystajcie ten okres by lepiej je poznać;
- wykształćcie w nich zdrowy, wolny od nałogów styl życia;
- przestrzegajcie dzieci przed zawieraniem znajomości z obcymi ludźmi;
- zabraniajcie im otwierania drzwi podczas nieobecności domowników (rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa, opiekunów);

- zabraniajcie im oddalania się z nieznajomymi;
- dowiadujcie się gdzie i z kim wasze pociechy spędzają wolny czas – zapytajcie o to, co robią i gdzie mieszkają ich koledzy i koleżanki;
- wpajajcie im zasady ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic i innych niebezpiecznych miejsc;
- nauczcie je zasad poruszania się po drodze – zarówno w charakterze pieszego, jak i rowerzysty;
- sprawdzajcie przygotowanie organizowanych wyjazdów kolonijnych – pytajcie o warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć planowanych na czas wypoczynku.



# PRZESTRZEGAJCIE DZIECI PRZED:

kontaktami  
z dzikimi zwierzętami  
i bezpańskimi psami, gdyż  
z pozoru miłe mogą stanowić  
zagrożenie (pogryzienie,  
zarażenie wścieklizną).

Przypominajcie,  
że nie wolno podchodzić  
do zwierzęcia, które przed  
nami nie ucieka.



źródło: <http://www.owczarki.wiel.pl>



**UWAGA!!!**



**DOTYCZY DZIECI, MŁODZIEŻY  
I DOROSŁYCH**

# WYCHODZĄC Z DOMU:

- informuj pozostałych domowników bądź znajomych gdzie i z kim wychodzisz oraz kiedy wrócisz;
- staraj się wybierać miejsca dobrze oświetlone, uczęszczane oraz unikać bezludnych skrótów;
- bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości, gdyż nie każdy może mieć dobre intencje;
- unikaj podróżowania autostopem;
- nie ufaj ludziom, którzy zwracają się do ciebie po imieniu, ponieważ to nie znaczy, że cię znają – imię można usłyszeć przypadkiem.

# PODCZAS POBYTU NAD WODĄ:

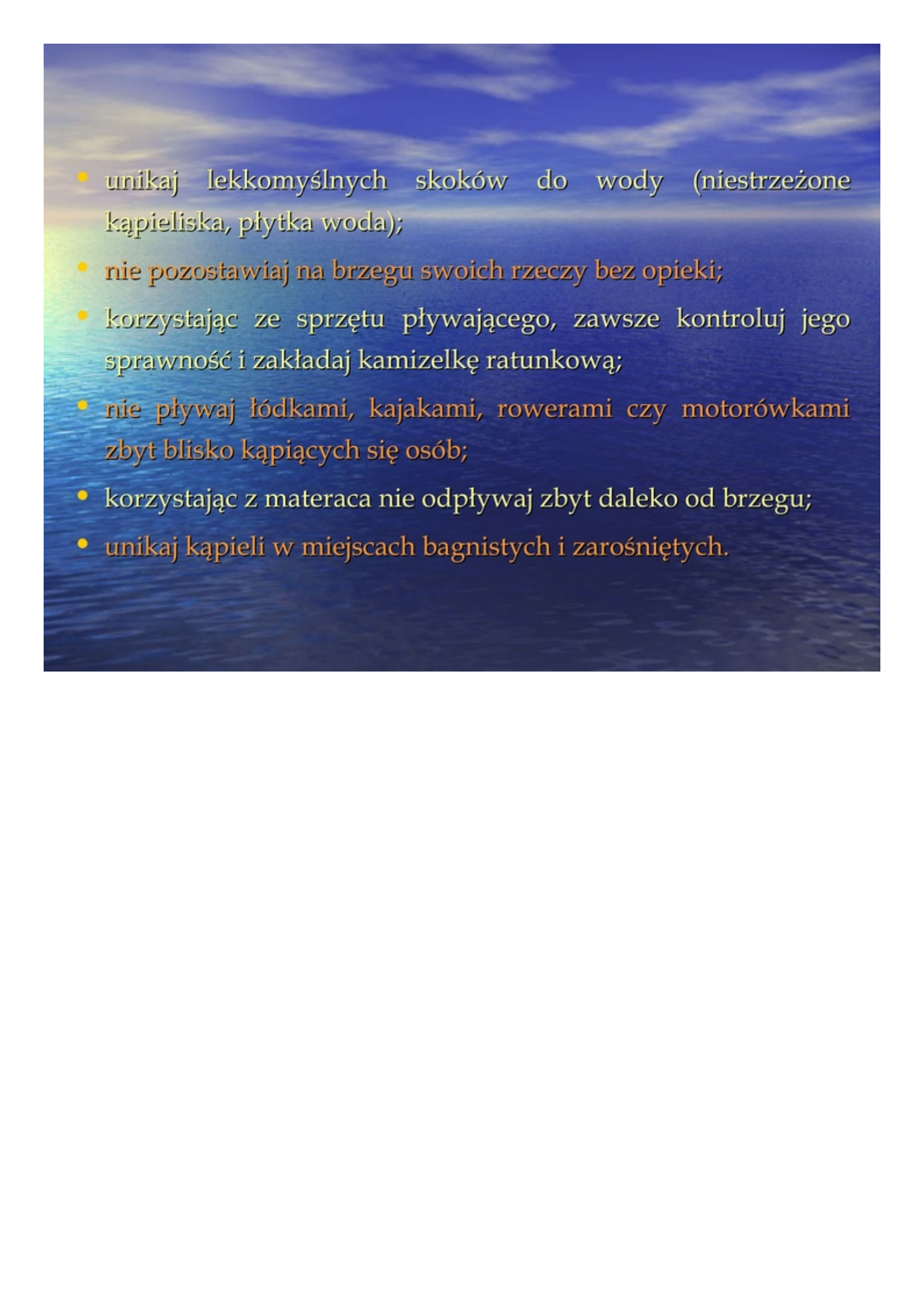
Pamiętaj, że większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni, polegającej, m.in. na korzystaniu z kąpieli po wypiciu alkoholu oraz w miejscach zabronionych, a także na skakaniu do wody zaraz po opalaniu.





# DLATEGO:

- pamiętaj, że najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników czy funkcjonariuszy policji wodnej;
- zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów;
- nie wchodź do wody, gdy jesteś głodny lub po obfitym posiłku, po wypiciu nawet najmniejszej dawki alkoholu;
- przed wejściem do wody ochłódź ciało pod prysznicem lub ochlap je w płytkiej wodzie;
- bawiąc się w wodzie nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innym;

- 
- unikaj lekkomyślnych skoków do wody (niestrzeżone kąpieliska, płytka woda);
  - nie pozostawiaj na brzegu swoich rzeczy bez opieki;
  - korzystając ze sprzętu pływającego, zawsze kontroluj jego sprawność i zakładaj kamizelkę ratunkową;
  - nie pływaj łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się osób;
  - korzystając z materaca nie odpływaj zbyt daleko od brzegu;
  - unikaj kąpiei w miejscach bagnistych i zarośniętych.



# BĘDĄC W GÓRACH:

pamiętaj,  
że karetka nie dojedzie w każde  
miejsce, a znalezienie  
poszkodowanego jest bardzo  
trudne.

**Uważaj na siebie  
i bądź rozważny !**



źródło: <http://www.mafn-pro.pl>



# DLATEGO:

- dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda w każdej chwili może się zmienić;
- śledź prognozy pogody podawane w mediach;
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym pracowników, podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu;
- zgłaszaj swój powrót do schroniska;
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z obcymi osobami;

- przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu dostosowując długość i stopień trudności szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki;
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy, zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR;
- zawsze zabieraj 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 wspinaj się po skałach bez asekuracji, odpowiedniego przygotowania i sprzętu – lepiej korzystać z pomocy instruktora.



# ŻYCZYMY BEZPIECZNYCH WAKACJI



## BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

## DRODZY RODZICE ...

## W OKRESIE WAKACYJNYM:

- zapewnijcie swoim pociechom maksimum opieki i zainteresowania;
- spędzajcie z dziećmi wolny czas w sposób aktywny, wykorzystajcie ten okres by lepiej je poznać;
- wysłuchajcie w nich zdrowy, wolny od nałogów styl życia;
- przestrzegajcie dzieci przed zawieraniem znajomości z obcymi ludźmi;
- zabraniajcie im otwierania drzwi podczas nieobecności domowników (rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa, opiekunów).

- zabraniajcie im oddalać się z nieznanymi;
- dowiadujcie się gdzie i z kim wasze pociechy spędzają wolny czas – zapytajcie o to, co robią i gdzie mieszają ich koleżki i koleżanki;
- wpójcie im zasady ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu zabaw, ruchliwych ulic i innych niebezpiecznych miejsc;
- nauczcie je zasad poruszania się po drodze – zarówno w charakterze pieszego, jak i rowerzysty;
- sprawdzajcie przygotowanie organizowanych wyjazdów kolonijnych – pytajcie o warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć planowanych na czas wypoczynku.

## PRZESTRZEGAJCIE DZIECI PRZED:

kontaktami z dzikimi zwierzętami i bezpańskimi psami, gdyż z pozoru miłe mogą stanowić zagrożenie (pogryzienie, zarazenie wścieklizną).

Przypominajcie, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które przed nami nie ucieka.



## UWAGA!!!



DOTYCZY DZIECI, MŁODZIEŻY  
I DOROSŁYCH

## WYCHODZĄC Z DOMU:

- informuj pozostałych domowników bądź znajomych gdzie i z kim wyjdziecie oraz kiedy wrócie;
- staraj się wybrać miejsce dobrze oświetlone, uczeszone oraz unikać bezлюдnych skrajów;
- bądź ostrożny w zawieraniu nowych znajomości, gdyż nie każdy może mieć dobre intencje;
- unikaj podróży autostopem;
- nie ufaj ludziom, którzy zwracają się do ciebie po imieniu, ponieważ to nie znaczy, że cię znają – imię można usłyszeć przypadkiem.



**PODZAS POBYTU NAD WODĄ:**

Pamiętaj, że większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni, polegającej m.in. na korzystaniu z kąpielii po wypiciu alkoholu oraz w miejscach zabronionych, a także na skakaniu do wody zaraz po opalaniu.



**DLATEGO:**

- pamiętaj, że najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników czy funkcjonariuszy policji wodnej;
- zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów;
- nie wchodź do wody, gdy jesteś głodny lub po obfitym posiłku, po wypiciu nawet najmniejszej dawki alkoholu;
- przed wejściem do wody ochłodź ciało pod prysznicem lub ochlapaj je w płytkiej wodzie;
- bawiąc się w wodzie nie zakłócaj wypoczynku i kąpielii innym;

- unikaj lekkomyślnych skoków do wody (niestrzeżone kąpieliska, płytka woda);
- nie pozostawiaj na brzegu swoich rzeczy bez opieki;
- korzystając ze sprzętu pływającego, zawsze kontroluj jego sprawność i zakładaj kamizelkę ratunkową;
- nie pływaj łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się osób;
- korzystając z materaca nie odpływaj zbyt daleko od brzegu;
- unikaj kąpielii w miejscach bagnistych i zarośniętych.

**BĘDĄC W GÓRACH:**

pamiętaj, że karetka nie dojedzie w każde miejsce, a znalezienie poszkodowanego jest bardzo trudne.



Uważaj na siebie i bądź rozważny!

**DLATEGO:**

- dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda w każdej chwili może się zmienić;
- śledź prognozy pogody podawane w mediach;
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym pracowników, podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu;
- zgłaszaj swój powrót do schroniska;
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z obcymi osobami;

- przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu dostosowując długość i stopień trudności szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki;
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy, zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR;
- zawsze zabieraj 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 wspinaj się po skałach bez asekuracji, odpowiedniego przygotowania i sprzętu – lepiej korzystać z pomocy instruktora.

**ŻYCZYMY  
BEZPIECZNYCH  
WAKACJI**