

W okresie wakacyjnym część dzieci wyjedzie na kolonie, czy obozy, a część pozostanie w domach. Mając na uwadze dobro przedstawiamy kilka rad, które mogą ochronić przed nieprzyjemnymi wakacyjnymi sytuacjami.

- Rozważnie korzystajcie ze wszystkich przyjemności, jakich dostarczają wakacje!
- Zawsze informujcie swoich rodziców o tym - gdzie i z kim przebywacie!
- Na zabawy wybierajcie jedynie bezpieczne miejsca – z dala od jezdni, torów kolejowych, wykopów...
- Jeżdżąc na rowerze, rolkach, hulajnodze czy desce – nie traktujcie jezdni jak placu zabaw!
- Kąpcie się jedynie w miejscach do tego wyznaczonych – strzeżonych kąpieliskach pod opieką ratowników lub osób dorosłych !
- Bądźcie ostrożni wobec zwierząt – nawet najbardziej łagodne bywają niebezpieczne!
- Nie korzystajcie z propozycji przejażdżki lub spaceru z nieznanym!
- Pozostając samodzielnie w mieszkaniu – ostrożnie obchodźcie się z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi!
- Nigdy nie bawcie się ogniem – ogniska rozpalajcie w miejscach wyznaczonych, zawsze w obecności osób dorosłych!
- Zawsze mówcie "NIE" gdy nie zgadzacie się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów!
- Uczestnicząc w pracach polowych – zachowajcie szczególną ostrożność nie dotykajcie maszyn i urządzeń będących w ruchu i pod napięciem!
- Zawsze dbajcie o środowisko naturalne - nie niszczone i nie zaśmiecajcie otoczenia, w którym przebywacie!
- Zawsze pamiętajcie, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą nic dobrego!

WYCHODZĄC Z DOMU

- dokładnie zamykajcie drzwi i okna;
- informujcie pozostałych domowników czy znajomych gdzie wychodzicie, z kim i kiedy wrócicie;
- jako trasę przemarszu wybierajcie miejsca dobrze oświetlone, ruchliwe unikając bezludnych skrótów;
- ostrożnie podchodźcie do nowych znajomości - nie każdy może mieć dobre intencje;
- unikajcie jeżdżenia autostopem;
- nie podchodźcie za blisko jeśli ktoś z auta pyta Was o drogę;
- rozważcie czy atrakcyjny strój nie będzie prowokował do napadu.

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;
- nigdy nie skaczcie do wody w miejscach nierozpoznanych;
- 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;
- nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
- korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu.

Większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni: korzystania z kąpeli po wypiciu alkoholu, w miejscach zabronionych czy skakania do wody po opalaniu.

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 najsłabszych 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;
- nie wspinajcie się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania ,a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.

W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli Wam pomocy. Uważajcie więc na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.

BĘDĄC W LESIE

W lesie mimo znakowanych szlaków turystycznych, łatwo zablądzić, dlatego powinniśmy zwracać uwagę na charakterystyczne punkty takie, jak złamane drzewo czy porośnięty mchem kamień. Czasem niezbędna okazuje się mapa lub urządzenie GPS. Co jeszcze się przyda?

ODPOWIEDNI STRÓJ

Obuwie zakryte, najlepiej z usztywnieniem na kostkę oraz przewiewna odzież z długimi nogawkami i rękawami. Dzięki temu nie tylko unikniemy skaleczeń i zadrapań, ale również zmniejszymy szansę ugryzienia nas przez komary i kleszcze. Warto wyposażyć się także w plastry na odciski oraz pęcherze – mogą okazać się przydatne podczas leśnych wędrówek.

PREPARAT ODSTRASZAJĄCY INSEKTY

Komary są uciążliwe, a ich ukąszenia mogą niekiedy bardzo swędzieć, ale znacznie groźniejsze są kleszcze. Należy usunąć je jak najszybciej, a miejsce po ukąszeniu zdezynfekować. Po powrocie do domu obejrzyj dokładnie całe ciało, zwracając szczególną uwagę na miejsca, gdzie skóra jest najcieńsza.

WAKACJE W MIEŚCIE

Lato w mieście wcale nie musi oznaczać nudy. Place zabaw, parki oraz wiele innych atrakcji czeka na najmłodszych. Rolą rodzica jest uświadomienie dziecku, aby nigdy nie bawiło się na jezdni i chodnikach, lecz wyłącznie w bezpiecznych miejscach, takich jak skwery czy obiekty sportowe.

ROWER

Przed każdą przejażdżką dziecko powinno założyć kask chroniący głowę przed urazami w razie upadku oraz przyczepić odblaski, które poprawią jego widoczność. Zbliżając się do skrzyżowania, powinno zacząć zwalniać, a gdy dojedzie do krawędzi jezdni, zsiąść z roweru i przeprowadzić go na drugą stronę.

PLAC ZABAW

Dziecko nie powinno podchodzić pod huśtawkę, na której ktoś się buja. Zjeżdżając ze zjeżdżali, należy pamiętać, by robiło to poprawnie, czyli w siadzie prostym. Rodzic na plac zabaw powinien zabrać wodę, przekąski oraz plasterki. Podczas biegania i skakania łatwo o upadek, a plasterki Salvequick z ulubionymi bajkowymi bohaterami nie tylko zabezpieczą ranę, ale i poprawią maluchowi humor.

Zarówno kiedy poczujemy się zagrożeni, jak i w razie popełnienia przestępstwa, nie wahajmy się zwrócić o pomoc. Taki przypadek należy zgłosić znajdującemu się w pobliżu policjantowi, do najbliższej jednostki Policji lub telefonicznie pod numer 997 lub 112.

Wstawił pedagog Michał Zajac