

Bezpieczeństwo podczas wakacji

Wakacje to czas wypoczynku oraz zdobywania nowych doświadczeń zarówno przez dzieci jak i dorosłych. Postarajmy się, aby po okresie wakacji zostały tylko miłe wspomnienia. Rzecznik Praw Dziecka oraz policja opracowali podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wypoczynku, gdyż w czasie wakacji dzieci są w większym stopniu narażone na nieszczęśliwe wypadki.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Wakacje w górach:

- Zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie, zadbać o kondycję
- Nie pozostawiać dzieci bez opieki,
- Pamiętać że pogoda w górach może się zmieniać gwałtownie, dlatego wyruszać w góry rankiem, gdyż pogoda najczęściej się psuje po południu (silny wiatr halny może spowodować wyziębienie organizmu, a intensywne słońce oparzenia),
- Zapamiętać numer alarmowy GOPR (985), poinformować kogoś gdzie się udajesz i jaki szlak wybierasz,
- Zabierz ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciw deszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

2. Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką

Zasady bezpiecznej kąpieli

- Pływać tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Zabronione jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!.
- Sprawdzić głębokość i strukturę dna, zanim pozwolisz dziecku się kąpać.
- Przestrzegać regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływać podczas burzy, silnego wiatru, mgły oraz w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
- Nigdy nie wchodzić rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nia klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas.
- Nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka.
- Po kąpieli unikaj intensywnego wysiłku fizycznego.
- Załóż kapok podczas korzystania z żaglówki, kajaku lub innego sprzętu wodnego
- Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo!!!

Statystyki policyjne wskazują że podczas wakacji dzieci częściej są ofiarami wypadków. Główną przyczyną jest niewidoczność dzieci po zmroku. Bardzo ważne jest wyposażenie dzieci w emblematy odbłaskowe, po zmroku. Natomiast dzieci jeżdżące na rowerach powinny być wyposażone w kask, elementy odbłaskowe. Konieczne jest wcześniejsze sprawdzenie sprawności roweru, np. hamulce.

Życzymy bezpiecznych, słonecznych, pełnych wrażeń wakacji oraz szczęśliwego powrotu do przedszkola.