

Długi weekend - porady i ostrzeżenia. Uwaga nad wodą!

Przed nami długi czerwcowy weekend. Jak co roku podlascy policjanci będą czuwali w tym okresie nad bezpieczeństwem osób wypoczywających. Funkcjonariusze apelują także o większą rozwagę i ostrożność podczas spędzania wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że alkohol, brawura i brak wyobraźni - to najczęstsze przyczyny tragedii.

Przez cały długi weekend nad bezpieczeństwem wypoczywających i podróżujących oraz płynącego ruchu będą czuwali policjanci i to zarówno w radiowozach oznakowanych jak i nieoznakowanych, na motocyklach oraz w oddziałach motorowych. Aby najbliższe dni upłynęły pod znakiem niczym niezakłóconego, a przede wszystkim bezpiecznego wypoczynku należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

WYPOCZYWAJĄC NAD WODĄ

Do „żelaznych” zasad bezpiecznego wypoczynku nad wodą należą następujące reguły:

- pamiętaj, że najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników;
- zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu, czy policjantów;
- nie wrzucaj przedmiotów do wody;
- nie skacz do wody w miejscach, w których nie znasz głębokości ani budowy dna, gdyż może się to skończyć kalectwem lub śmiercią;
- jeśli dzieci są w wodzie miej nad nimi ciągły nadzór również, gdy potrafią pływać - zwykłe zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem;
- nie pozostawiaj na brzegu swoich rzeczy bez opieki, jeśli są one cenne to oddaj je lepiej do przechowalni lub pozostaw w domu;
- nie pływaj łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
- korzystając z materaca nie odpływaj zbyt daleko od brzegu;
- korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzaj jego sprawność i zakładaj kamizelkę ratunkową, bezwzględnie zakładaj kamizelkę dziecku;
- nie wolno wchodzić do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy itp., gdyż możemy przecenić swoje siły sądząc, że jesteśmy doskonałymi pływakami i sobie poradzimy;
- nigdy nie wszczynajmy fałszywych alarmów;
- nie popychajmy do wody osób, które się tego nie spodziewają;
- nie biegajmy po pomostach, gdyż możemy potrącić znajdujące się tam osoby, oraz sami narażamy się na uszkodzenia ciała przy upadku.

Korzystając ze sprzętu pływającego pamiętajmy, że:

- w wodzie o temperaturze poniżej 10 stopni C można przeżyć tyle minut, ile wynosi temperatura wody np. w wodzie o temp. 4 stopni C można wytrzymać tylko 4 minuty;
- zawsze uważajmy gdzie stoimy, np. stojąc nad rzeką w miejscu, gdzie zmienia ona kierunek płynięcia znajdujemy się w miejscu najniebezpieczniejszym, gdyż to tu podmywa ona brzegi i wybiera piasek z dna czyniąc tym samym miejscem najgłębszym;
- wypływając łódką, kajakiem, rowerem wodnym lub żaglówką sprawdźmy ich ogólny stan techniczny, np.: czy w

środku nie ma wody, dziur i połamanych elementów kadłuba, czy sprawne są wiosła, żagle i inny osprzęt;

- upewnijmy się czy jest na wyposażeniu sprawny sprzęt ratunkowy taki jak: koło i kamizelki ratunkowe. Sprawdźmy, czy kamizelka ratunkowa zgodnie z adnotacją wagową zamieszczoną na niej odpowiada naszej wadze, czy osoby, które zabieramy na pokład potrafią pływać – w przeciwnym razie OBOWIĄZKOWO powinny one zapiąć na sobie kamizelki ratunkowe;
- przed wypłynięciem poinformujemy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu;
- zabierzmy ze sobą telefon komórkowy z naładowaną baterią, zabezpieczony w wodoszczelnym i pływającym futerale oraz gwizdek, za pomocą którego wezwiemy pomoc, gdy będzie potrzebna - miejmy go stale przy sobie;
- w przypadku wywrotki zachowajmy spokój i dopilnujmy, aby wszyscy członkowie załogi trzymali się wywróconej jednostki i nikt nie próbował płynąć w kierunku brzegu – nawet jeżeli wydaje się, że jest on blisko (chyba, że możemy iść bo jest płytko);
- widząc wypadek na wodzie krzycz głośno wołając o pomoc;
- powiadom ratownika wodnego i zadzwoń lub poproś kogoś o powiadomienie służb ratunkowych;
- udzielając pomocy innym oceńmy sytuację, wezwijmy pomoc i włóżmy kamizelkę ratunkową;
- pod żadnym pozorem, jeżeli nie jesteśmy do tego przygotowani (tzn. nie mamy właściwego stroju zabezpieczającego i nie posiadamy kwalifikacji ratowniczych) ratując innych, nie wchodzimy do wody! Po przyjęciu poszkodowanego z wody na pokład – sprawdźmy, czy nie ma obrażeń, zdejmijmy z niego mokre ubranie i okryjmy suchym kocem, śpiworem lub dajmy mu suche ubranie;
- w pierwszej kolejności użyj sprzętu, który znajduje się w Twoim otoczeniu (liny, wiosła, pagaje, koło ratunkowe, kamizelki ratunkowe, rzutki etc.) i podaj poszkodowanemu, możesz wykorzystać także kij, tyczkę, pasek, ręcznik, część ubrania, piłkę, materac dmuchany, itd..

ZANIM WYJDEMY Z DOMU, PAMIĘTAJMY:

- najlepszym zabezpieczeniem mieszkania jest życzliwy sąsiad;
- jeżeli wyjeżdżamy poprośmy zaprzyjaźnionego sąsiada lub członków rodziny (oczywiście jeśli mamy do nich zaufanie), aby zaopiekowali się naszym mieszkaniem i stwarzali pozory pobytu właściciela, np. otwierając okna na jakiś czas, włączając światło wieczorem. Poprośmy, aby zabierali z wycieraczki gazetki reklamowe, gdyż może to być znak, że w mieszkaniu nie ma nikogo;
- przed wyjazdem zabezpieczmy mieszkanie, przede wszystkim zamknijmy drzwi i okna, a w budynkach wolno stojących pamiętajmy o zamknięciu okien dachowych i piwnicznych, drzwi garażowych oraz innych pomieszczeń gospodarczych, przez które złodziej może łatwo dostać się do domu;
- nie nagłaśniamy informacji o planowanym dłuższym wyjeździe;
- starajmy się podczas naszej nieobecności nie pozostawiać w mieszkaniu wartościowych przedmiotów lub znacznej gotówki;
- pamiętajmy o tym by zakręcić zawory z wodą i gazem;
- gdyby po powrocie okazało się, że dokonano włamania do naszego mieszkania - niczego nie ruszajmy i natychmiast powiadommy Policję.

Dodatkowo pamiętajmy:

- jeżeli zobaczymy na klatce schodowej lub pod oknami obce, nieznane osoby zachowujące się podejrzanie – dzwońmy 997;
- jeżeli usłyszymy niepokojące stukania, wiercenia, szurania w mieszkaniu sąsiada, o którym wiemy że wyjechał – dzwońmy 997;
- jeżeli zobaczymy nieznane osoby wynoszące z mieszkania sąsiada meble, sprzęt RTV lub AGD – dzwońmy 997;

- jeżeli coś niepokojącego dzieje się w naszym otoczeniu – dzwońmy 997.

W PODRÓŻY

Ci, którzy sami zasiądą za kierownicą powinni pamiętać aby:

- przed wyjazdem sprawdźmy: stan techniczny pojazdu (działanie świateł, sprawność układu hamulcowego i jezdnego), wyposażenie auta (trójkąt, gaśnicę) oraz czy mamy potrzebne dokumenty (prawo jazdy, ubezpieczenie OC oraz ważny dowód rejestracyjny);
- przed podróżą nie spożywamy alkoholu, bądźmy wypoczęci i wyspani;
- zaplanujmy sobie trasę podróży oraz bezpieczne miejsca do odpoczynku;
- w czasie jazdy korzystajmy z pasów bezpieczeństwa oraz fotelików ochronnych, gdy podróżują z nami dzieci;
- dostosujmy prędkość jazdy do aktualnie panujących warunków atmosferycznych i drogowych;
- zachowujmy bezpieczny odstęp od poprzedzającego pojazdu;
- pamiętajmy o zastosowaniu zasady „ograniczonego zaufania”, szczególnie wobec pieszych i kierujących jednośladami - którzy nie zawsze są na drogach dobrze widoczni;
- wyraźnie i odpowiednio wcześniej, w sposób widoczny i zrozumiały dla innych uczestników ruchu sygnalizujemy swoje zamiary na drodze (takie jak manewry wyprzedzania i omijania, zmiany kierunku lub pasa ruchu oraz zatrzymanie i postój).

PAMIĘTAJMY RÓWNIEŻ O ZABEZPIECZENIU SAMOCHODU

- parkujmy go zawsze w miejscach dobrze oświetlonych, blisko ulicy i w miejscach ogólnie dostępnych;
- korzystajmy z parkingów strzeżonych, sprawdźmy czy pozamykaliśmy okna i drzwi, włączmy autoalarm;
- nie zostawiamy w samochodzie, na widocznym miejscu, wartościowych przedmiotów typu telefon, radioodtwarzacz lub wartościowa odzież. To samo dotyczy pozostawiania w samochodzie na widocznym miejscu toreb z zakupami;
- bądźmy życzliwi i kulturalni dla innych uczestników ruchu, pamiętajmy, że wyobraźnia to podstawowa cecha dobrego kierowcy, dlatego też nie przekraczajmy dozwolonych prędkości i jedźmy ostrożnie cały czas myśląc o tym, co dzieje się na drodze – zgodnie z zasadą NAJPIERW POMYŚL, POTEM - JEDŹ. Apelujemy do kierowców o rozwagę, uprzejmość, rozwijanie tylko bezpiecznych prędkości oraz przewidywanie sytuacji na drodze. Pamiętajmy, że pośpiech jest śmiertelnym wrogiem bezpiecznej jazdy!

KORZYSTAJĄCYM ZE ŚRODKÓW KOMUNIKACJI PUBLICZNEJ RADZIMY, ABY

- zachowali szczególną ostrożność w miejscach, gdzie występuje duży tłok: na przystankach, w środkach komunikacji publicznej, na dworcach kolejowych, autobusowych itp.;
- bądźmy szczególnie ostrożni przy wsiadaniu i wysiadaniu z zatłoczonego autobusu, czy pociągu;
- w czasie podróży starajmy się nie pozostawiać bagażu bez opieki;
- torebki, podręczne plecaki starajmy się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie;
- w podróży miejmy przy sobie tylko niezbędną kwotę pieniędzy;
- jeśli mamy przy sobie większą kwotę pieniędzy nie trzymajmy jej w jednym miejscu, zmniejsza to ryzyko ewentualnej utraty całej gotówki;
- w środkach komunikacji publicznej siadajmy blisko kierowcy lub grupy ludzi;
- podróżując koleją unikajmy pustych przedziałów, starajmy się nie spać podróżując komunikacją publiczną;
- jeśli zostaną nam skradzione dokumenty, karty płatnicze, bagaż lub inne przedmioty, pamiętajmy, aby jak najszybciej zgłosić ten fakt do najbliższej jednostki Policji.

W TROSCE O DZIECI PAMIĘTAJMY

Dziecko pozostające bez opieki osoby dorosłej narażone jest na szereg niebezpieczeństw! Na dorosłych spoczywa obowiązek chronienia dzieci, przewidywania oraz zapobiegania sytuacjom niebezpiecznym.

- postarajmy się odpowiednio przygotować dziecko do tego, aby potrafiło należycie zadbać o własne bezpieczeństwo i przewidywać sytuacje mogące stwarzać zagrożenie;
- sprawdźmy, jak nasza pociecha radzi sobie z samodzielnym zamykaniem i otwieraniem mieszkania, ustalmy gdzie dziecko powinno chować klucze, uwrażliwmy je, aby nie nosiło kluczy zawieszonych na szyi;
- zwróćmy uwagę, aby nasze dziecko nie afiszowało się posiadaniem telefonu komórkowego lub innych drogocennych przedmiotów, to pozwoli uchronić je przed stanieniem się ofiarą kradzieży, czy rozboju;
- przypomnijcie dziecku zasady ruchu drogowego;
- wyraźnie określmy, gdzie dziecko może przebywać podczas zabawy na podwórku, wskazując miejsca niebezpieczne, sprawdzajmy, czy przebywa we wskazanym miejscu;
- wyposażmy dziecko w wiedzę, jak powinno się zachowywać w kontakcie z osobami obcymi;
- zadbajmy, aby nauczyło się właściwych postaw i odpowiedniego zachowania w kontakcie z agresywnymi psami;
- utrzymujmy z nim kontakt, obserwujmy jego zachowanie, interesujmy się z kim przebywa oraz jak spędza czas wolny, aby w porę dostrzec niepokojące sygnały.

źródło informacji - www.podlaska.policja.gov.pl