

BEZPIECZNE WAKACJE

WOJEWODA WARMIŃSKO - MAZURSKI
PRZYPOMINA - RADZI - INFORMUJE



**NUMER
ALARMOWY
112**

OCHRONA PODCZAS UPAŁU:

- Wychodź z domu, tylko jeśli jest to niezbędne.
- Ogranicz przebywanie na słońcu w godz.: 10.00-14.00.
- Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia.
- Noś lekką, przewiewną odzież, nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne.
- Stosuj kremy ochronne.
- Nawadniaj organizm, ale unikaj picia alkoholu, kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru, które to sprzyjają odwodnieniu.
- Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe.
- Skonsultuj z lekarzem wpływ zażywanych leków na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.
- Unikaj gwałtownej zmiany temperatur.
- Spożywaj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, a unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.

UWAGA!

Jeśli zauważysz oznaki przegrzania organizmu: zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, zadzwoń na numer alarmowy – 112 i przenieś się w chłodne miejsce.

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS BURZY

I SILNEGO WIATRU:

- Sprawdzaj prognozę pogody i ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi.
- Nie obserwuj niebezpiecznych zjawisk pogodowych. W czasie nawałnicy zamknij okna i drzwi i nie podchodź do nich.
- Usuń z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr.
- Nie wychodź z domu, jeśli nie jest to konieczne.
- W miarę możliwości wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe.
- Zabezpiecz minimalny zapas wody pitnej, żywności i niezbędnych lekarstw.
- Sprawdź czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę) oraz naładowany telefon komórkowy.
- Nawałnicę przeczekaj w budynku, usiądź pod ścianą nośną, z daleka od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy.
- Unikaj otwartej przestrzeni.
- Odsuń się od metalowych przedmiotów i nie dotykaj ich.

- Bezwzględnie nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi, lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe.
- Jeśli jesteś nad wodą, wyjdź z akwenu, opuść jednostkę pływającą i przycumuj do brzegu.
- Jeśli jesteś w podróży, zmniejsz prędkość jazdy i miej świadomość, że gdy wyjeżdżasz z zalesionego lub zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku.
- Najlepiej, jeśli możesz, zatrzymaj się na poboczu (włącz światła awaryjne) lub na najbliższym parkingu. Jeśli nie możesz się schronić w budynku, to zostań w odpowiednio zaparkowanym pojeździe.
- Nie zatrzymuj się pod słupami i liniami energetycznymi oraz pod drzewami. Złamana gałąź lub drzewo może przyciągnąć samochód i osoby w nim przebywające.

BEZPIECZNIE NAD WODĄ:

- Korzystaj z kąpeli w miejscach wyznaczonych, odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych.
- Nie korzystaj z kąpeli w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informuj o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.).
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
- Zapoznaj się z oznaczeniami obowiązującymi na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, porywistego wiatru.
- Nie wchodź do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem skorzystaj z prysznicza lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy.
- Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- Nie wchodź i nie skacz do wody w miejscach nieznanych, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem!

- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
- Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
- Kąpiąc się, nie zakłócaj wypoczynku innym.
- Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci.
- Nie rób niepotrzebnego hałasu.
- Nie wypływaj na materacu dmuchanym (pontonom, itp.) na głęboką wodę.
- Nie pływaj po zapadnięciu zmroku oraz w nocy.
- Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kohnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
- Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór, nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachyśnięcie może się skończyć utonięciem. Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
- Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
- Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą - 601 100 100. W razie wypadku zadzwoń, przedstaw się i podaj miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!
- Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktazowo. Tu toczy się walka o życie ludzi!

BEZPIECZNA PODRÓŻ:

Autokarem:

- Jeśli fotele mają pasy bezpieczeństwa zapnij je.
- W trakcie jazdy nie przemieszczaj się wewnątrz pojazdu.
- W czasie jazdy popijaj wodę i próbuj się zdrzemnąć.
- Przed dłuższą podróżą zjedz lekki posiłek.
- Podczas przerwy w podróży, rozprostuj nogi, poodychaj świeżym powietrzem. Nie oddalaj się od zorganizowanej grupy.

Kontrola autokarów:

Jeśli chcemy mieć pewność, że autokar, którym będziemy podróżować jest sprawny technicznie warto zwrócić się w tej sprawie do Policji lub Inspekcji Transportu Drogowego.

Samochoodem:

- Zapnij pasy.
- Nie rozpraszaj kierowcy.
- Nie wyrzucaj niczego przez okno.
- Przewoź zwierzęta w specjalnych transporterach i zadbaj o ich pojenie.
- Rób przerwy w podróży i popijaj wodę.

UWAGA! Nigdy, pod żadnym pozorem i nawet na najkrótszą chwilę nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zamkniętym aucie, które stoi na słońcu. Taka sytuacja może być skrajnie niebezpieczna!

ROWEROWE ABC:

Karta rowerowa wydawana jest nieodpłatnie przez dyrektora szkoły podstawowej, dyrektora Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego lub przedsiębiorcę prowadzącego ośrodek szkolenia kierowców osobie, która osiągnęła wymagany minimalny wiek 10 lat i wykazała się niezbędnymi umiejętnościami.

Dzieci w wieku do 10 lat mogą kierować rowerem wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

Obowiązkowe wyposażenie roweru, m.in.:

- Z przodu - co najmniej jedno światło barwy białej lub żółtej selektywnej.
- Z tyłu - co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz jedno światło pozycyjne barwy czerwonej, które może być migające.
- Co najmniej jeden sprawnie działający hamulec.
- Dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerwalnym dźwięku.

Podstawowe przepisy dotyczące rowerów:

- Kierujący rowerem jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów.
- Kierujący rowerem jest obowiązany poruszać się po poboczu, chyba że nie nadaje się ono do jazdy lub ruch pojazdu utrudniałby ruch pieszych.
- Kierujący rowerem może wyprzedzać, inne niż rower, powoli jadące pojazdy z ich prawej strony.
- Liczba rowerów jadących w zorganizowanej kolumnie nie może przekraczać 15 pojazdów.
- Dziecko w wieku do 7 lat może być przewożone na rowerze, pod warunkiem, że jest ono umieszczone na

- dodatkowym siedelku zapewniającym bezpieczną jazdę.
- Dopuszcza się przewóz dzieci w przyczepie przystosowanej konstrukcyjnie do przewozu osób, ciągniętej przez rower lub wózek rowerowy.
- Korzystanie z chodnika przez kierującego rowerem jest dozwolone tylko, gdy opiekuje się on osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem, gdy szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów, lub gdy warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni.
- Kierujący rowerem, korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.

Kierującemu rowerem zabrania się, m.in.:

- Jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach lub podnóżkach.
- Czepiania się pojazdów.
- Kierowania rowerem w stanie nietrzeźwości, stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu.
- Przewożenia pasażera, który jest w stanie nietrzeźwości, w stanie po spożyciu alkoholu lub innego środka działającego podobnie.
- Przejeżdżania przez przejście dla pieszych. Należy zejść z roweru i przeprowadzić go przez jezdnię.
- Korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę.
- Wjazdu na autostrady i drogi ekspresowe.
- Holowania innego rowerzysty lub osoby poruszającej się np. na wórkach czy deskorolce.

O czym jeszcze warto pamiętać?

- Jeździć w kasku ochronnym, używać odblasków po zmroku i w warunkach ograniczonej widoczności.
- Używać sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- Korzystać z drogi dla rowerów.
- Przestrzegać przepisów drogowych.

**Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie**
al. Marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn
e-mail: sekrzk@uw.olsztyn.pl, tel. 89 523 24 94.

W materiale wykorzystano treści udostępnione przez
Komendę Wojewódzką Policji w Olsztynie,
Komendę Wojewódzką PSP w Olsztynie,
oraz Wojewódzką Stację
Sanitarno - Epidemiologiczną w Olsztynie.