KOMENDA POWIATOWA POLICJI W PODDĘBICACH

http://poddebice.policja.gov.pl
2024-03-29, 16:09

BEZPIECZNIE PODCZAS WAKACJI

Wakacje to okres zawsze wyczekiwany z niecierpliwością przez dzieci i młodzież. Również dla dorosłych to czas dłuższego urlopu. Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach, apelują aby pamiętać o bezpieczeństwie podczas letniego wypoczynku. To szczególny czas kiedy mundurowi wciąż przypominają o zachowaniu podstawowych zasad ostrożności, zdrowego rozsądku i odpowiedzialności za siebie i innych.

Epidemia koronawirusa w kraju ograniczyła spotkania policjantów z uczniami, do tej pory czas przed zbliżającymi wakacjami związany był z licznymi spotkaniami mundurowych z dziećmi i młodzieżą. Funkcjonariusze apelują i przekazują mieszkańcom powiatu poddębickiego, kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wakacji.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podczas wypoczynku nad wodą podstawowych zasad. Wypadkom nad wodą sprzyja wysoka temperatura, brawura, alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmieni się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad.

- powinniśmy się kąpać tylko w miejscach strzeżonych i pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody w miejscach zabronionych,
- dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych,
- gdy wchodzimy z dziećmi do wody zabezpieczmy je w specjalne rękawki,
- pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody po wypiciu alkoholu,
- po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodźmy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego,
- nie skaczmy "na główkę", dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni,
- materace zostawmy na brzegu - nie wypływajmy na nich na środek jeziora.

Bezpieczeństwo na słońcu

- zachowajmy umiar w przebywaniu na słońcu,
- nośmy nakrycia głowy i okulary słoneczne ,
- unikajmy wysiłku w pełnym słońcu,
- chrońmy się w cieniu w godzinach południowych,
- jeśli musimy przebywać na słońcu, stosujmy filtry ochronne.

Oparzenia słoneczne - w razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Stosowanie kremów przeciwzapalnych z zawartością kortykosteroidów przyspieszy gojenie się skóry. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

Udar słoneczny - pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

Bezpiecznie na rowerze

Korzystanie z jednośladu oprócz niewątpliwej przyjemności, obciążone jest przepisami, do których rowerzyści powinni się stosować:

- używajmy sprawnego i w pełni wyposażonego roweru,
- w czasie jazdy używajmy kasku,
- w miarę możliwości korzystajmy z drogi dla rowerów,przestrzegajmy przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów,
- sygnalizujmy odpowiednio wcześnie wszystkie skręty,
- w czasie jazdy zawsze uważajmy.

Bezpiecznie w domu i na podwórku

Należy zachować ostrożność przy obsłudze:

1. gaz - możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,
2. prąd elektryczny - może Cię porazić,
3. ogień - możesz spowodować pożar,
4. woda - możesz zalać mieszkanie,
5. ostre przedmioty - grożą zranieniem,
6. lekarstwa - możesz się nimi zatruć.

Kiedy ktoś obcy puka do Twoich drzwi zawsze należy sprawdzić: kto to i spojrzeć przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znamy: nie należy otwierać! Nie wierzmy obcym! Należy zadzwonić do rodziców lub na Policję, gdy ktoś obcy dobija się do mieszkania.

Podwórko to znakomite miejsce na zorganizowanie zabawy, powinno być położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów. Bawiąc się na podwórku nie rozmawiajmy z obcymi! Należy zwracać uwagę na nieznajomych kręcących się w pobliżu mieszkania. Może to być włamywacz. W razie potrzeby należy zaalarmować dorosłych.

Bezpieczeństwo w sieci

- należy pamiętać o zachowaniu ostrożności związanej z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Nie można ufać osobom poznanym w Sieci, ani też wierzyć we wszystko co o sobie mówią,
- należy zachować czujność i nie podawać swoich prywatnych danych,
- internauci powinni być świadomi, że nie wszystkie znalezione w Sieci informacje są wiarygodne. Znalezione w Internecie treści należy zweryfikować korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki),
- w każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc w Internecie obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa, nie obrażać innych itp.

Podczas ubiegłorocznych wakacji na drogach powiatu poddebickiego doszło do 121 zdarzeń drogowych, w tym 7 wypadków. W wyniku tych zdarzeń na drogach powiatu rannych zostało 8 osób. W tym czasie policjanci wyeliminowali 28 nietrzeźwych kierujących. Niestety doszło do jednego utonięcia.

Apelujemy o ostrożność! Bądźmy bezpieczni podczas wakacji!