****

**Burmistrz Miasta Zakopane**

**Jak spędzić bezpiecznie wakacje - porady**

Wakacje to szczególny i długo wyczekiwany okres dla całej rodziny a w szczególności dla dzieci. Właśnie w tym czasie wielu z nas wyjeżdża na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Jakkolwiek jest to czas w którym wszyscy się odprężają i wypoczywają, nie można zapomnieć o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Należy tez pamiętać, że to rodzice i opiekunowie są odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoich pociech. Chcąc więc ograniczyć zagrożenie, prosimy o zapoznanie się z naszymi poradami:

* zapewnijcie dziecku maksimum opieki i zainteresowania;
* samemu uczestniczcie w pozytywnym wypełnieniu mu czasu wolnego;
* wykształćcie w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów;
* sprawdźcie miejsce jego zabawy!! Czy jest bezpieczne;
* nauczcie dziecko nie brania nic od obcych (lizaków, cukierków, itp.);
* zabrońcie mu otwierania drzwi pod nieobecność domowników;
* zabrońcie oddalania się z nieznajomym, czy wsiadania do jego samochodu;
* dowiedzcie się gdzie Wasza pociecha idzie, z kim i kiedy wróci;
* nauczcie ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc;
* nauczcie dziecko poruszania się po drodze pieszo czy rowerem;
* zabrońcie mu chwalenia się innym co fajnego jest w domu;
* dowiedzcie się z kim ono przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon);
* sprawdźcie także przygotowanie oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku).

 Przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które mogą dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną. Uczcie dziecko, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem zachowajcie spokój, nie uciekajcie, nie krzyczcie, nie patrzcie mu w oczy, nie wykonujcie szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmijcie postawę żółwia. Kucnijcie, zwińcie się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch.

Poza naszymi małymi pociechami zagrożenia czyhają również na młodzież starszą i dorosłych. Chcąc więc zapewnić sobie bezpieczny wypoczynek dbajcie Państwo również o siebie.

**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 kąpieli 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. Zwykłe 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 kąpieli 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 TOPR lub GOPR; i zadbajcie żeby był w pełni naładowany.
* 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.

Pamiętaj też o innych osobach wypoczywających, mieszkańcach czy dzikich zwierzętach. Nie zostawiaj po sobie śmieci …