

# POLICJA PODLASKA

<https://podlaska.policja.gov.pl/pod/dzialania/prewencja/programy-profilaktyczn/wakacyjne-feryjne-pogot/bezpieczne-wakacje/28748,Porady-dla-dzieci.html>  
2020-10-28, 12:38

## PORADY DLA DZIECI

### BEZPIECZNA KĄPIEL:

W okresie letnim chętnie będziecie korzystali z różnych kąpielisk, pamiętajcie, że woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może być groźnym i niebezpiecznym żywiołem.

pływajcie tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik,  
przestrzegajcie regulaminu kąpieliska, na którym się znajdujecie,  
zanim wejdziecie do wody zwróćcie uwagę na kolor flagi, jaką jest oznaczone kąpielisko - czerwona flaga oznacza czasowy zakaz kąpieli, biała informuje, że kąpiel jest dozwolona,  
nie pływajcie podczas burzy, mgły a także, gdy wieje porywisty wiatr,  
nie pływajcie w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub występują zimne prądy,  
wchodząc do wody, zanurzajcie się powoli tak, aby organizm miał czas na przystosowanie się do niższej temperatury. Przy szybkim zanurzeniu się możecie narazić się na szok termiczny,  
gładka tafla wody bywa zachęcająca, ale i zdradliwa. Z brzegu nie ocenicie właściwie głębokości ani budowy dna, a taki błąd może okazać się tragiczny,  
nie przeceniajcie swoich umiejętności pływackich,  
podczas zabaw w wodzie niedopuszczalne jest wzajemne podtapianie lub wrzucanie do wody osób, które nie mają ochoty na kąpiel,  
do wody wchodźcie najszybciej po 30 min. od zjedzenia posiłku.

### BEZPIECZEŃSTWO NA WSI:

Z pewnością wielu z Was wakacje spędzi na wsi, z dala od miejskiego zgiełku. Odpoczynek i zabawa będą wspaniałe.

Nigdy nie zapominajcie o bezpieczeństwie:

nie bawcie się na jezdni i w jej pobliżu (nawet jeżeli wydaje się wam, że droga jest mało uczęszczana), przez nieuwagę możecie wbiec na jezdnię pod koła nadjeżdżającego samochodu lub ciągnika rolniczego i nieszczęście gotowe,  
nie wsiadajcie i nie bawcie się na maszynach rolniczych - to bardzo niebezpieczne,  
nie wolno bić, płoszyć ani w inny sposób drażnić zwierząt gospodarskich,  
unikajcie kontaktów z obcymi psami,  
nie zaglądalejcie i nie schylajcie się do studni - grozi to wypadkiem,  
nie bawcie się zapałkami - siano i słoma szybko płoną.

# BEZPIECZEŃSTWO W LESIE:

Wypoczywając w lesie pamiętajcie:

- aby nie zabłądzić, zawsze trzymajcie się grupy i przewodnika,
- na wycieczki do lasu należy wkładać wygodne buty i ubranie, które ochroni was przed ukąszeniami komarów i kleszczy,
- nie śmiećcie - zabierajcie po sobie wszystkie rzeczy,
- nie niszczone drzew i roślinności,
- nie hałasujcie - nie płoszczcie zwierząt, nie zakłócajcie spokoju,
- ognisko rozpalajcie tylko pod opieką dorosłych w miejscach do tego wyznaczonych, nie bawcie się ogniem,
- zawsze przestrzegajcie zakazu wchodzenia do lasu podczas suszy i zagrożenia pożarowego.

# BEZPIECZNIE Z PRĄDEM:

- w trakcie zabaw unikajcie zbliżania się do urządzeń i budynków, na których umieszczone są napisy: "Nie dotykać! Urządzenie elektryczne!" oraz charakterystyczne, ostrzegawcze tablice,
- jeżeli w czasie wakacyjnych wypraw natraficie na niezamkniętą stację transformatorową albo niezabezpieczone szafki elektryczne ważne jest, by nie zbliżać się do nich i omijać je z daleka. Postarajcie się o niezwłoczne zawiadomienie o tym Policji (nr. tel. 997 lub 112) lub Pogotowia Energetycznego (nr. tel. 991) -osobiście lub poprzez opiekuna,
- zachowajcie ostrożność, gdy znajdujecie się w pobliżu aparatury energetycznej lub urządzeń gospodarskich, zerwane lub niezabezpieczone przewody elektryczne mogą być bardzo niebezpieczne zwłaszcza po intensywnych opadach deszczu. Mokra ziemia i wilgotne powietrze są doskonałymi przewodnikami, a zjawisko „łuku elektrycznego" powoduje, że możecie zostać porażeni nawet z odległości paru metrów, nie mając bezpośredniego kontaktu z zerwanym przewodem,
- nie majsterkujcie przy urządzeniach elektrycznych,
- nie wkładajcie do gniazdek żadnych przedmiotów, np. śrubokrętów, drutów,
- nie wspinajcie się na słupy, na których umieszczone są linie energetyczne - finał może być tragiczny. Podobne konsekwencje może mieć także wspinaczka na drzewa lub dachy budynków znajdujących się w bezpośrednim sąsiedztwie linii przesyłowych,
- nie puszczajcie latawców w pobliżu linii wysokiego napięcia, linki latawca, balonu czy paralotni, zwłaszcza wtedy, gdy powietrze jest wilgotne, stanowią doskonałe przewodniki dla prądu elektrycznego i mogą stać się źródłem poważnego niebezpieczeństwa.