

KOMENDA STOŁECZNA POLICJI

<http://www.policja.waw.pl/pl/dzialania-policji/aktualnosci/46581,Zadbaj-o-bezpieczne-wakacje.html>
2018-07-21, 21:22

ZADBAJ O BEZPIECZNE WAKACJE

Niektórzy wyruszą w góry, niektórzy nad morze, a inni spędzą czas wolny nad jeziorami. Niezależnie czy w kraju, czy poza nim, aby dotrzeć na upragnione wakacje będą musieli pokonać setki kilometrów. Planowanie podróży, rozsądna jazda i przestrzeganie obowiązujących w miejscu wypoczynku zasad to klucz do bezpiecznego spędzenia letniego wypoczynku.

Zanim ruszysz w drogę

Upewnij się, że przygotowałeś samochód do podróży: W tym celu nawet krótka wizyta w stacji diagnostycznej pozwoli ocenić, czy auto nie wymaga specjalistycznej naprawy albo wymiany jakiś części samochodowych. Nie zapomnij o sprawdzeniu:

- opon,
- poziomu oleju,
- płynów eksploatacyjnych,
- sprawności świateł i wycieraczek oraz
- przegładzie klimatyzacji, by w upalne dni nie martwić się o komfort jazdy.

Jeśli wybierasz się poza granice naszego kraju, sprawdź też przepisy obowiązujące na drogach, którymi będziesz się poruszać. W niektórych państwach nie tylko przekroczenie dozwolonej prędkości może Cię słono kosztować. Zabierz ze sobą:

- kamizelkę odblaskową,
- gaśnicę,
- trójkąt ostrzegawczy,
- apteczkę,
- zapasowe żarówki do lamp,
- koło zapasowe,
- podnośnik,
- klucze do kół,
- linkę holowniczą.
- samochodowe foteliki (jeśli podróżują z Tobą małe dzieci),
- dokumenty (sprawdź ważność badań technicznych i ubezpieczenia OC!).

Zaplanuj dokładnie trasę przejazdu z uwzględnieniem przerw na odpoczynek, sprawdź aktualne informacje o remontach i budowach na wyznaczonej trasie. Przed wyjazdem dobrze wypocznij, a godziny jazdy dostosuj do swojego rytmu dnia, unikając pór, kiedy najczęściej odczuwasz zmęczenie i senność.

W podróży

Pogoda nie zawsze sprzyja kierowcom. Weź to pod uwagę przemierzając poszczególne odcinki drogi. Podczas opadów pogarsza się widoczność i znacznie wydłuża droga hamowania pojazdów. Niezachowanie odpowiedniego odstępu, nadmierna prędkość, wyprzedzanie w miejscach niedozwolonych czy nieustępowanie pierwszeństwa to najczęstsze przyczyny tragedii na drodze.

Przestrzegaj więc zasad i przepisów ruchu drogowego, pamiętaj o zasadzie ograniczonego zaufania na drodze. Nigdy nie prowadź samochodu po alkoholu! Wyjeżdżając do innego kraju zapoznaj się z obowiązującym tam prawem. *Niewiedza nie zwalnia kierowców z odpowiedzialności za złamanie przepisów drogowych. Nie zapomnij o różnicach w oznaczeniu dróg, ograniczeniach prędkości i wymogach dotyczących obowiązkowego wyposażenia samochodu.*

W Polsce za przekroczenie dozwolonej prędkości w obszarze zabudowanym o ponad 50 km/h możemy zapłacić mandat w wysokości do 500 złotych i stracić prawo jazdy na 3 miesiące.

W innych krajach mandaty mogą być jeszcze bardziej dotkliwe finansowo. Nie zapominaj, że korzystanie przez kierującego z telefonu komórkowego jest zabronione nie tylko w naszym kraju. Dlatego w razie potrzeby korzystaj z zestawu głośno-mówiącego lub poproś pasażera o pomoc. Nie wszyscy też wiedzą, że w wielu miejscach w Europie karane jest korzystanie z kamerki samochodowej! (więcej na ten temat w materiale „Kamerki samochodowe – w których krajach Europy nie można ich używać?”).

W czasie dłuższej podróży nie zapomnij o odpoczynku. Po 2-3 godzinach jazdy zrób co najmniej 15-minutową przerwę w bezpiecznym miejscu – na parkingu lub na stacji paliw. Gdy dopadnie cię zmęczenie, nie walcz z nim pijąc kolejną kawę, tylko pomyśl o *długim odpoczynku lub noclegu*. W trakcie przerw w podróży nigdy nie opuszczaj samochodu zostawiając kluczyki w stacyjce lub wartościowe rzeczy np. aparat fotograficzny w widocznym miejscu.

Wypoczynek nad wodą

Podczas wakacji ma miejsce wyjątkowo dużo wypadków nad wodą. Jak zapobiegać takim zdarzeniom i zabezpieczyć się od ich skutków? Nie zapomnij o kilku ważnych zasadach. W pobliżu kąpieliska ratownicy zamieszczają flagi, które informują o tym, czy można wchodzić do wody, czy też jest to zabronione. Który kolor flagi oznacza zakaz kąpielii?

- Flaga biała – kąpiel bezpieczna.
- Flaga czerwona – kąpiel zabroniona.
- Brak flagi – brak dyżuru ratowników.

Oprócz flag na wodzie znajdują się specjalne boje. Pełnią one również funkcję informacyjną.

- Boja biała – brodzik dla dzieci (głębokość wody do 40cm)
- Boja czerwona – koniec strefy dla nieumiejących pływać (głębokość wody do 1,20m)
- Boja żółta – koniec strefy dla umiejących pływać.

Najważniejsze zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą według Policji i Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego:

- Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
- Stosuj się do zaleceń ratownika (krótki gwizdek użyty przez niego oznacza zwrócenie uwagi, seria długich gwizdków lub syrena/gong – nakaz wyjścia z wody).
- Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.
- Wchodź do wody powoli i ostrożnie. Nie wskakuj do wody bezpośrednio po opalaniu. Twoje ciało jest wtedy nagrzane, a woda zimna. Nagła zmiana temperatur może być niebezpieczna dla twojego zdrowia.
- Nie pływaj bezpośrednio po obiedzie czy kolacji. Odczekaj 2 godziny po posiłku.
- Pamiętaj, że dno w jeziorze lub morzu może gwałtownie się zmienić. Wypływając daleko nie masz pewności, jaka jest tam głębokość.
- Nie skacz „na główkę” do wody.
- Zwróć uwagę na to, co dzieje się w twoim otoczeniu – szczególnie zadbaj o bezpieczeństwo dzieci.
- Po pomostach chodź ostrożnie. Często są one mokre i łatwo można się poślizgnąć.
- Jeśli jesteś miłośnikiem sportów wodnych, załóż kamizelkę ratunkową. Podczas wywrotki łodzi lub kajaku nie będzie czasu na jej założenie.

Wypoczynek w górach

Czyste powietrze i zapierające dech w piersiach widoki co roku ściągają w góry tysiące turystów. Jednak górskie wędrówki mogą być niebezpieczne, zwłaszcza podczas załamania pogody. Aby niepotrzebnie nie narażać się na ryzyko utraty zdrowia lub życia, należy zawsze wychodząc w góry, w miejscu pobytu zostawić wiadomość o trasie wycieczki. Co więcej?

- Zaplanuj trasę i dostosuj ją do swoich możliwości fizycznych.

- Sprawdź warunki pogodowe w dniu wycieczki i ubierz się adekwatnie do przewidywanej pogody (najlepiej „na cebulkę”, zabierz ciepłe, nieprzemakalne okrycie, czapkę i rękawiczki – nawet gdy jest ciepło, dodatkowe skarpety (na zmianę - pot działa drażniąco na skórę i może doprowadzić do bolesnych odparzeń), właściwe obuwie).
- Zabierz ze sobą folię izotermiczną – złoto-srebrną, kompres gazowy, bandaż, kawałek plastra, bandaż elastyczny, żel łagodzący ukąszenia owadów i krem z filtrem UV oraz latarkę i szczytyk.
- Nie zapomnij o wodzie do picia i lekkim, łatwoprzyswajalnym jedzeniu o wysokiej kaloryczności.
- Przed wyjściem w góry upewnij się, że twój telefon komórkowy jest naładowany, byś w razie potrzeby mógł wezwać pomoc i aby był z Tobą kontakt.
- Na szlaku nie zbaczaj z wytyczonych ścieżek.
- Podczas burzy udaj się w bezpieczne miejsce tzn. oddal się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zejź z szczytów, wyłącz telefon komórkowy – schowaj się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiądź na plecaku; jeśli jest Was więcej – rozproście się, ale bądźcie w zasięgu wzroku! Jeśli burza dopiero się zaczyna – zawróć ze szlaku.

Już zatem wiesz, jak uniknąć niebezpiecznych przygód podczas wakacji. Zatem nie pozostaje nic innego, jak tylko pamiętać o tych zasadach i je przestrzegać. Wówczas obejdzie się bez przykrych niespodzianek, a urlop będzie prawdziwym wypoczynkiem. Bezpiecznych wakacji!

tekst: podinsp. Anna Kędzierzawska

foto: archiwum WKS KSP, Rafał Marczak



Policyjna kontrola ruchu drogowego



Policyjna kontrola ruchu drogowego



Policyjna kontrola ruchu drogowego



Policjanci z Komisariatu Rzecznego Policji patrolują Wisłę



Policjanci z Komisariatu Rzecznego Policji patrolują Wisłę



Policjanci z Komisariatu Rzecznego Policji patrolują Wisłę

Ocena: 5/5 (3)

[Tweetnij](#)