

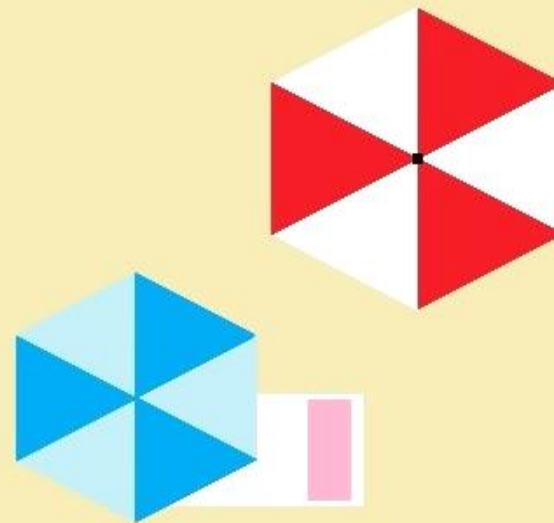
KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI
z siedzibą w RADOMIU

Startujemy z kolejną edycją
Bezpiecznych Wakacji z Mazowiecką Policją!

Zobaczcie jak uniknąć niebezpieczeństw,
które mogą Was spotkać podczas przerwy od nauki.

Życzymy miłej lektury.

Bezpieczne Wakacje 2021
PORADNIK
dla klas IV –VIII szkół podstawowych





Wypoczynek w górach.

Przygotowując się do podróży w górach należy pamiętać, aby przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa:

- Plan górskiej wędrówki powinien być dostosowany do warunków w nich panujących, a także do liczby i wieku uczestników.
- Wybierzmy trasę turystyczną odpowiednią do swoich możliwości i doświadczenia.
- Przed wyprawą zapoznajmy się z mapą terenu, dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki.
- Śledźmy na bieżąco prognozę pogody; zapoznajmy się z warunkami i utrudnieniami na szlakach turystycznych oraz sposobem ich oznakowania.
- Poinformujmy znajomych o godzinie wyjścia, planowanej trasie, przewidywanej godzinie powrotu i ewentualnych zmianach trasy; zgłośmy swój powrót.
- Dostosujmy obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.
- Zabierzmy ze sobą lekkie jedzenie o wysokiej kaloryczności, które szybko doda energii. Zapakujmy również (minimum) 1 litr wody na osobę oraz termos z ciepłą herbatą.
- Jeśli zaskoczy nas burza, udajmy się w bezpieczne miejsce, tzn. oddalmy się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zejdzmy ze szczytów, wyłączmy telefon komórkowy – schowajmy się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiadźmy na plecaku; jeśli jest nas więcej – należy się rozproszyć, ale pozostać w zasięgu wzroku!
- Gdy zacznie pojawiać się mgła – zawróćmy ze szlaku, zwłaszcza gdy nie mamy wprawy w chodzeniu po górach i nie znamy terenu.
- Zaprogramujmy w telefonie komórkowym numery najbliższych placówek GOPR.



Wypoczynek w lesie.

Lasy dostępne są dla wszystkich. Planując swoją wycieczkę, piknik czy ognisko, należy pamiętać, że jesteśmy w lesie tylko gośćmi i musimy przestrzegać najważniejszej zasady jaką jest szacunek dla przyrody. Przebywając w lesie musimy pamiętać, że obowiązują nas ograniczenia, które zapewniają przyrodzie ochronę oraz możliwość regeneracji.

- Dbaj o czystość natury, nie zostawiaj śmieci, zawsze po sobie posprzątaj.
- Uważaj na żmije, kleszcze, pszczoły oraz dzikie zwierzęta zamieszkujące las.
- Nie podchodź do zwierząt, które są zbyt ufne i nie boją się ludzi (mogą być zarażone wścieklizną).
- **Nie niszczyć przyrody.**
- Psa prowadź na smyczy.
- Zachowaj ciszę; nie jesteś tu sam, uszanuj mieszkańców lasu i pozostałych gości.
- Biwakuj i rozpalaj ogień tylko w miejscach do tego przeznaczonych.
- Po zakończeniu palenia ogniska należy je dobrze wygasić, zalewając je wodą, przysypując piaskiem oraz przykrywając je odłożoną wcześniej darnią.
- Nie jedz roślin i grzybów, których nie jesteś pewien.



Zapraszamy do zapoznania się z zeszłorocznym poradnikiem *Bezpieczne wakacje 2020 Wycieczka do lasu*, opracowanym przez Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej z siedzibą w Radomiu, przy nadzorze merytorycznym Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu, w którym poszerzamy wiedzę w zakresie bezpiecznego wypoczynku w lesie. Plik można znaleźć na stronie mazowiecka.policja.gov.pl w zakładce prewencji *Bezpieczne wakacje 2020*.



Wypoczynek nad wodą.

Woda to niezwykle groźny żywioł, który nie toleruje błędów. Spędzając czas na wodzie bądź w jej bezpośrednim sąsiedztwie, musimy zachować szczególną czujność, rozwagę i racjonalnie oceniać swoje umiejętności pływackie.

PAMIĘTAJ!

- Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca wyznaczone do kąpieli.
- Nie kap się w miejscach niebezpiecznych, położonych przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, ujęciach wody pitnej, stawach hodowlanych, basenach przeciwpożarowych, jak również w pobliżu szlaków żeglownych oraz w wodach o silnym zanieczyszczeniu i wirach.
- Podczas wypoczynku nad wodą nie pozostawiaj cennych rzeczy bez opieki.
- Nie wchodź do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, w którym na kąpielisku wywieszona jest czerwona flaga.
- Nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opalaniem.
- Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznanej wody - zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna.
- W trakcie kąpieli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna.
- Nie wrzucaj przedmiotów do wody, zwłaszcza szkła. Śmiecie wyrzuć do odpowiednich pojemników.
- Jeśli zauważysz przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc – powiadom Ratownika WOPR.



Wypoczynek w domu.

Okres wakacyjny to czas, który możemy poświęcić na rozwijanie swoich pasji czy błogie lenistwo. Możemy wreszcie walczyć ze złem, stając się obrońcą uciśnionych w grze lub najzwyczajniej nadgonić zaległości w ulubionym serialu.

Wszechobecna cyfryzacja daje wiele możliwości spędzania wolnego czasu. Obecność w sieci stała się swoistą normą, wręcz wyznacznikiem istnienia w społeczeństwie. Warto zatem pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu:

- Zawsze korzystaj z aktualnego systemu operacyjnego, przeglądarki internetowej oraz programu antywirusowego.
- Staraj się tworzyć bezpieczne / niepowtarzalne hasła logowania – unikaj używania w nich oczywistych słów oraz informacji takich jak imię czy data urodzenia.
- Unikaj posiadania jednego hasła do wielu kont / stron.
- Unikaj logowania się do ważnych usług (np. bankowości internetowej), korzystając z publicznych hotspotów Wi-Fi (są one narażone na cyberwłamania).
- Podczas logowania zawsze sprawdzaj adres WWW strony i upewnij się, że posiada ona certyfikat bezpieczeństwa (warto też – jeśli to możliwe – korzystać z weryfikacji dwuetapowej).
- Nie wchodź na strony z linków w podejrzanych wiadomościach e-mail i nie otwieraj dodanych do nich załączników.
- Zastanów się, zanim coś opublikujesz. W Internecie nic nie ginie i raz umieszczone treści ciężko jest usunąć.
- Nie upubliczniaj swoich danych poufnych typu numer PESEL. Pamiętaj, że niektórzy mogą próbować wykorzystać udostępnione przez nas dane w niewłaściwy sposób lub w złych intencjach.
- Unikaj podawania danych, które mogą pozwolić na odnalezienie w prawdziwym świecie takich jak: imię i nazwisko, adres, nazwa i numer szkoły do której chodzimy, numer telefonu.
- **Pamiętaj, aby raz na jakiś czas wyłączyć tryb online i sprawdzić swój status w rzeczywistości.**

Coraz chętniej zamieniamy świat realny na wirtualny. Należy jednak pamiętać, że pomimo ogromnych zalet Internet posiada również swoją ciemną stronę, o której często zapominamy.

Cyberbullying - forma przemocy z użyciem nowoczesnej technologii (Internetu, telefonów komórkowych), szczególnie niebezpieczna, gdyż uderza bezpośrednio w społeczny wizerunek danej osoby. Akty przemocy mają na celu wyrządzenie szkody emocjonalnej. Zjawisko przybiera formy, takie jak: nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć czy informacji. Formą cyberbullyingu może być wykluczanie z grup online np. facebookowych grup klasowych czy forów internetowych.

Seksting - rozsyłanie swoich nagich, intymnych zdjęć za pomocą wiadomości MMS. Z założenia zdjęcia mają trafić tylko do wybranej osoby, jednakże często lądują w Sieci i dostęp do nich mają wszyscy użytkownicy Internetu.

Cyberstalking – obecnie definiowane jako „złośliwe” i powtarzające się nagabywanie, naprzykrzanie się czy prześladowanie zagrażające czyjemuś bezpieczeństwu, w tym:

- prześladowanie przy użyciu poczty elektronicznej (przesyłanie e-maili wbrew woli ofiary, rozsyłanie e-maili z konta ofiary bez jej zgody);
- prześladowanie w Sieci (podszywanie się pod daną osobę, wysyłanie zdjęć ofiary, pisanie obraźliwych komentarzy);
- prześladowanie przy użyciu komputera ofiary (nanoszenie wirusów, instalowanie programów szpiegujących, niszczenie danych z twardego dysku).

Grooming- zjawisko, w którym sprawca podejmuje próbę zaprzyjaźnienia się z dzieckiem za pomocą komunikacji elektronicznej, celem późniejszego zmuszenia do prostytucji, pornografii oraz wykorzystywania seksualnego.

Phishing - typ oszustwa internetowego, w którym sprawca podstępem wyłudza osobiste dane. Phishing obejmuje także kradzież: haseł, numerów kart kredytowych, danych kont bankowych itp., poprzez: fałszywe witryny, wiadomości e-mail, oprogramowania, sklepy internetowe czy otwarte hot-spoty.



Nowość w zakresie bezpieczeństwa w ruchu drogowym.



Od 1 czerwca 2021 roku **PIESZEMU ZABRANIA SIĘ** korzystania z telefonu lub innego urządzenia rozpraszającego / ograniczającego uwagę podczas wchodzenia lub przechodzenia przez:

- jezdnię / torowisko
- przejście dla pieszych.

Zmiany dotyczą art. 13, który po zmianach brzmi:

Pieszy, WCHODZĄC na jezdnię lub torowisko jest zobowiązany zachować szczególną ostrożność oraz, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3, korzystać z przejścia dla pieszych.

1a. Pieszy znajdujący się na tym przejściu dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem. Pieszy wchodzący na przejście dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem, z wyłączeniem tramwaju.

Nowe przepisy... i wszystko jasne.



URZĄDZENIA WSPOMAGAJĄCE RUCH - urządzenie / sprzęt sportowo-rekreacyjny przeznaczone do poruszania się w pozycji stojącej, napędzane siłą mięśni (rolki, wrotki, deskorolki, hulajnogi tradycyjne). Można poruszać się nimi po drodze dla rowerów (bez ograniczenia prędkości), po chodniku i drodze dla pieszych z prędkością zbliżoną do pieszego, z zachowaniem szczególnej ostrożności i pierwszeństwa pieszych. Nie jest wymagane posiadanie uprawnień.



URZĄDZENIA TRANSPORTU OSOBISTEGO (UTO)- pojazd napędzany elektrycznie, bez siedzenia i pedałów (deskorolka elektryczna, elektryczne urządzenie samopoziomujące. **Do 10 roku życia – zabronione jest poruszanie się po drogach publicznych, między 10 a 18 r.ż. wymagana jest karta rowerowa lub prawo jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Powyżej 18 r.ż. posiadanie uprawnień nie jest wymagane.** Zabronione jest przewożenie innych osób, kierowanie w stanie nietrzeźwości, po spożyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu oraz korzystanie podczas jazdy z telefonu.



HULAJNOGI ELEKTRYCZNE – pojazd napędzany elektrycznie, dwuosiowy z kierownicą, bez siedzenia i pedałów. **Do 10 roku życia – zabronione jest poruszanie się po drogach publicznych, między 10 a 18 r.ż. wymagana jest karta rowerowa lub prawo jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Powyżej 18 r.ż. posiadanie uprawnień nie jest wymagane.** Zabronione jest przewożenie innych osób, kierowanie w stanie nietrzeźwości, po spożyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu oraz korzystanie podczas jazdy z telefonu. Hulajnogę elektryczną **zaparkujesz** na chodniku w miejscu wyznaczonym przez zarządcę drogi lub poza wyznaczonym miejscem:

- tylko gdy szerokość chodnika pozostawionego dla ruchu pieszych będzie nie mniejsza niż 1,5 metra;
- równoległe do chodnika;
- jak najbliżej zewnętrznej, najbardziej oddalonej od jezdni krawędzi chodnika.

Hulajnogę elektryczną można poruszać się:

- Z prędkością nie większą niż **20km/h**:
 - drogą dla rowerów lub pasem ruchu dla rowerzystów,
 - jezdnią, po której pojazdy mogą poruszać się z prędkością nie większą niż 30 km/h.
- Wyjątkowo po chodniku wzdłuż jezdni, po której pojazdy mogą poruszać się z prędkością większą niż 30 km/h i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów **z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego.**

Numery alarmowe w Polsce, które warto zapamiętać.

112 - numer alarmowy centrum powiadamiania ratunkowego (jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy).

987 - centrum zarządzania kryzysowego

991 - pogotowie energetyczne

992 - pogotowie gazowe

993 - pogotowie ciepłownicze

994 - pogotowie wodno-kanalizacyjne

995 - Komenda Główna Policji – system Child Alert

996 - Centrum Antyterrorystyczne

19 115 - Miejskie Centrum Kontakt (dla Miasta Stołecznego Warszawy)

116 000 - numer interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci (Fundacja ITAKA)

116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)

601 100 100 - numer ratunkowy nad wodą (MOPR i WOPR)

601 100 300 - numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)

800 702 222 - Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Fundacja ITAKA)

22 668 70 00 - Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie



PIERWSZA POMOC

Rozważ ustawienie w telefonie **kontaktów ICE**.

ICE jest ogólnoświatowym symbolem ratującym życie. Każdy powinien pod nim zapisać numer telefonu osoby lub osób, które należy powiadomić w razie wypadku.

Tak zapisany kontakt umożliwia ratownikom uzyskanie ważnych dla zdrowia i życia informacji w razie wypadku, w tym: grupa krwi, przyjmowane leki, alergie.

Życzymy bezpiecznych wakacji!

