Urząd Miasta Ciechanów
https://www.umciechanow.pl//dla_mieszkancow/aktualnosci/ABC-bezpiecznych-wakacji/idn:6508/printpdf
Drukuj grafikę : **tak** / nie

ABC bezpiecznych wakacji

24 czerwca 2020

kategoria:
Straż Miejska

Okres letni to czas wypoczynku dla dzieci i młodzieży, a także dla większości dorosłych. Rok 2020 jest szczególny, ponieważ musimy dodatkowo zadbać o nasze bezpieczeństwo związane z koronawirusem. Żebyśmy wszyscy mogli bezpiecznie spędzić wakacje, musimy stosować się ściśle do zaleceń. Przeczytaj i stosuj.

Aktualne zasady i ograniczenia dotyczące koronowirusa znajdziemy poniżej:

https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia

Bezpieczeństwo nad wodą:

- pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik;

- przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy;
- słuchaj poleceń ratownika;
- nigdy nie skacz do wody w miejscach, które nie są do tego przeznaczone;
- nigdy nie wchodźmy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu;
- nie wchodź do wody po posiłku, kiedy jesteś rozgrzany;
- w wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym;
- nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość;
- korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kapok;
- podczas upalnych dni unikaj przegrzania i odwodnienia organizmu, pij dużo wody (3 litry na dzień), unikaj oparzeń słonecznych skóry, opalaj się tylko używając kremu z filtrem słonecznym, chroń oczy nosząc okulary słoneczne, noś nakrycie głowy.

Bezpieczeństwo na drodze:

- jezdnia nie jest placem zabaw, zachowaj na niej wyjątkową ostrożność;
- uważaj podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych;
- bądź widoczny na drodze (używaj odblasków, świateł, kamizelki odblaskowej);
- jeżdżąc na rowerze korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego;
- pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę.

Bezpieczeństwo w mieście:

- na zabawę wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów;
- nie niszcz i nie zaśmiecaj otoczenia, dbaj o środowisko;
- mów zawsze rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej;
- zawsze mów "NIE" gdy nie zgadzasz się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów;
- nigdy nie baw się ogniem – ogniska rozpalaj w miejscach wyznaczonych, zawsze w obecności osób dorosłych;
- gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym, ostrożnie obchodź się z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi;
- bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól, aby wypytywali się o mieszkanie i Twoich rodziców;
- nie korzystaj z propozycji jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi;
- nie zbliżaj się do obcego psa, dzikich zwierząt, nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.

Numery alarmowe:
112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego – ogólnoeuropejski numer alarmowy
986 – Straż Miejska
601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą (WOPR)

W czasie wakacji wzmożone zostaną kontrole Straży Miejskiej najbardziej uczęszczanych miejsc rekreacji, rozrywki i wypoczynku.

Pamiętajmy, aby przestrzegać zaleceń i kierować się zawsze zdrowym rozsądkiem oraz ostrożnością!

poprzednia powrót do listy **aktualności** następna