

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

https://www.umciechanow.pl//dla_mieszkanow/bezpieczenstwo/Patrol-szkolny-20232024-zagrozenia-wakacyjne/idn:7833/printpdf

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

„Patrol szkolny 2023/2024” - zagrożenia wakacyjne

- [Straż Miejska](#)
- [Zarządzanie kryzysowe](#)

Bezpieczne miasto - aktualności

03 czerwca 2024

kategoria:

Bezpieczne miasto



Zagrożenia wakacyjne były tematem profilaktyki przeprowadzonej przez miejskich strażników w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Spotkania z uczniami odbyły się w dniach 21, 27, 28 maja.

ABC bezpiecznych wakacji

W okresie letnim musimy szczególnie dbać o zdrowie i stosować się do zaleceń.

Podczas upalnych dni unikajmy przegrzania i odwodnienia organizmu, pijmy dużo wody, unikajmy oparzeń słonecznych skóry, opalajmy się tylko używając kremu z filtrem słonecznym, chrońmy oczy nosząc okulary słoneczne, nośmy nakrycie głowy.

Bezpieczeństwo nad wodą:

- pamiętaj o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik;
- przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz;
- słuchaj poleceń ratownika;
- nigdy nie skacz do wody w miejscach, które nie są do tego przeznaczone;
- nigdy nie wchodź do wody i nie pływaj po spożyciu alkoholu;
- nie wchodź do wody po posiłku, kiedy jesteś rozgrzany;
- w wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym;
- nie zaśmiecaj plaży, dbaj o jej czystość;
- korzystając ze sprzętu wodnego zakładaj kapok.

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 niszczy 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;
- nie baw się ogniem;
- 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 Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)