



PRZED WAKACJAMI - CO WARTO WIEDZIEĆ?

O czym warto pamiętać, wybierając się na urlop, przypominają instytucje biorące udział we wspólnej akcji "Przed wakacjami - co warto wiedzieć?". W działania po raz kolejny zaangażowana jest Policja. Funkcjonariusze apelują o zachowanie ostrożności w czasie podróży, o zabezpieczenie mieszkania podczas naszej nieobecności, zwracają uwagę na współczesną formę niewolnictwa jaką jest handel ludźmi i przestrzegają przed kradzieżą tożsamości. Przypominają też o zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą.

Handel ludźmi

Przestępstwo handlu ludźmi jako współczesna forma niewolnictwa stanowi jedną z najcięższych zbrodni, godzącą w podstawowe wartości człowieka, jakimi są wolności i godność ludzka. Zwalczanie tego procederu stanowi wyzwanie dla całej Unii Europejskiej. Wakacje to czas wyjazdów za granicę do prac sezonowych. Grupy przestępcze zajmujące się handlem ludźmi wykorzystują różne metody, aby zwerbować osoby szukające pracy. Kiedy oferta pracy może być oszustwem, jak unikać zagrożeń, jak przygotować się do wyjazdu i gdzie szukać pomocy?

Wyjeżdżając za granicę należy dokładnie sprawdzić wiarygodność przyszłego pracodawcy i upewnić się, co do legalności zatrudnienia. Warto skorzystać z baz ofert pracy od sprawdzonych pracodawców i pośredników pracy. Można skorzystać z takich stron, jak EURES - Europejskie Służby Zatrudnienia (www.eures.praca.gov.pl), czy KRAZ - Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia (www.kraz.praca.gov.pl). Na stronie KRAZ można sprawdzić, czy dana agencja zatrudnienia oferująca pracę, jest zarejestrowana i działa legalnie. Jeśli mamy wątpliwości, czy oferta pracy może budzić obawy, przed wyjazdem warto dokładnie sprawdzić wiarygodność takiego pracodawcy.

Przed wyjazdem warto znać adresy i numery telefonów ambasady oraz konsulatu RP w kraju, do którego się udajemy.

Poradnik i wiele cennych wskazówek związanych m.in. z bezpiecznym wyjazdem za granicę, znaleźć można m.in. na portalu handelludzi.eu.

Według Biura Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości handel ludźmi jest trzecim, po handlu bronią i narkotykami, najbardziej dochodowym przestępstwem na świecie. Dlatego tak ważna w tym zakresie jest edukacja. Bardzo ważne jest uświadamianie, że handel ludźmi jest zbrodnią i pozostaje zbrodnią nawet wtedy, gdy odbywa się za zgodą ofiary. Karą za to przestępstwo jest pozbawienie wolności na czas nie krótszy od lat 3, maksymalny jej wymiar to lat 15. Także przygotowanie do tego przestępstwa jest karalne.

Współczesne niewolnictwo może przybierać formę wykorzystania seksualnego, pracy przymusowej, handlu organami, zmuszania do żebractwa lub przymusowego małżeństwa. Nowym przejawem tego procederu jest wykorzystanie ludzi do wyłudzenia świadczeń socjalnych i zasiłków, kradzież tożsamości.

Dominującą formą wykorzystania ofiar handlu ludźmi jest ich eksploatacja seksualna. Jednakże ostatnie lata wskazują na wyraźny wzrost wykorzystania ofiar do pracy przymusowej. Wejście Polski do strefy Schengen, tym samym możliwość swobodnego przekraczania granic, spowodowała, że Polska z kraju wyłącznie pochodzenia ofiar stała się krajem zarówno ich tranzytu, jak i przeznaczenia. Ofiary pochodzą głównie z krajów Europy Wschodniej, tj. Ukrainy, Bułgarii, Rumunii, a także państw azjatyckich - Tajlandii, Chin. Polskie ofiary wykorzystywane są głównie w krajach Europy Zachodniej - w Wielkiej

Brytanii, Irlandii, Niemczech.

Ponieważ zwalczanie handlu ludźmi jest jednym z priorytetów Komendanta Głównego Policji, w Biurze Kryminalnym KGP funkcjonuje Wydział do Walki z Handlem Ludźmi. Jego zadaniem jest zwalczanie handlu ludźmi, сутenerstwa, stręczycielstwa i kuplerstwa, a także zwalczanie pedofilii i pornografii dziecięcej. W komendach wojewódzkich Policji oraz w Komendzie Stołecznej Policji funkcjonują etatowe wojewódzkie zespoły dw. z handlem ludźmi, umiejscowione w strukturach wydziałów kryminalnych. Z kolei we wszystkich zarządach CBŚP KGP działają nieetatowi koordynatorzy zajmujący się zagadnieniem zwalczania handlu ludźmi.

Na poziomie krajowym polska Policja w walce z handlem ludźmi współpracuje z organizacjami pozarządowymi, społecznymi i instytucjami użyteczności publicznej.

W Wydziale do walki z Handlem Ludźmi Biura Służby Kryminalnej KGP funkcjonuje skrzynka e-mailowa **handelludzmibsk@policja.gov.pl**, na którą każdy może przesłać informację o zaobserwowanych symptomach tego procederu oraz **telefon zaufania o nr: 664 974 934** służący do przekazywania informacji o zdarzeniach mogących wyczerpywać znamiona przestępstwa handlu ludźmi, pedofilii oraz pornografii z udziałem małoletniego. Przekazywane informacje są weryfikowane przez policjantów WHL BK KGP i przekazywane do jednostek terenowych i partnerów zagranicznych. Podjęcie czynności przez właściwe podmioty zapobiegło tragediom życiowym wielu osób.

O problemie, jakim jest handel ludźmi, należy pamiętać każdego dnia, nie tylko w okresie wakacji czy urlopów. Warto więc wiedzieć jak ustrzec się przed takimi zjawiskami i gdzie udać się po pomoc.

Jeśli stałeś się ofiarą handlu ludźmi zwróć się do ekspertów Krajowego Centrum Konsultacyjno-Interwencyjnego. Udziela informacji, konsultacji prawnej i wsparcia w kontaktach z właściwymi instytucjami. Po pomoc do pracowników Centrum można zwrócić się telefonicznie, bądź mailowo: tel. 22 628 01 20, email: info@kcik.pl.

Bezpieczne wyjazdy

Dzieci i młodzież wyjadą niebawem na kolonie i obozy. Już teraz, jak to zwykle bywa pod koniec roku szkolnego, organizowane są wycieczki. Dobrym zwyczajem stało się kontrolowanie przez Policję oraz Inspekcję Transportu Drogowego autokarów wiozących dzieci i młodzież. Organizatorzy wyjazdów z wyprzedzeniem mogą zgłosić potrzebę sprawdzenia autokaru Policji lub Inspekcji Transportu. W wielu miastach Polski są wyznaczone stałe miejsca, w których policjanci przeprowadzają wcześniej zgłoszone kontrole.

Jeśli nauczyciel, rodzic czy organizator wyjazdu będzie miał jakiegokolwiek podejrzenia, dotyczące stanu technicznego autokaru lub stan trzeźwości kierowcy będzie budził wątpliwości, należy nie dopuścić do dalszej podróży, a swoje wątpliwości zgłosić policjantom. Należy pamiętać, że każdy kierowca wsiadając do pojazdu, odpowiada za życie wszystkich pasażerów.

Osoby organizujące wypoczynek, powinny przykładać szczególną wagę do kwestii wynajęcia autokaru. Pewne informacje świadczące o należyтым przygotowaniu pojazdu oraz kierowcy, organizatorzy wyjazdu mogą uzyskać sami, np. prosząc o okazanie badania technicznego pojazdu, oglądając opony, ustalając z którego roku jest autobus i jaki ma przebieg. Pojazdy bardzo wyeksploatowane, nawet jeśli są przygotowane do drogi, stwarzają ryzyko awarii i komplikacji w czasie podróży. Ministerstwo Cyfryzacji uruchomiło stronę internetową bezpiecznyautobus.gov.pl. Dzięki temu przed wyjazdem na wycieczkę można się upewnić czy autobus, którym my lub nasi bliscy będą jechać, ma ważne badanie techniczne, aktualne ubezpieczenie oraz czy jest oznaczony jako wycofany z ruchu.

W trakcie jazdy autokarem dzieci nie powinny spacerować po wnętrzu pojazdu, wychylać się przez okna, stawać na siedzeniach, opierać się o drzwi. Takie zachowania, oprócz tego, że są niebezpieczne, rozpraszają uwagę kierującego. Pamiętajmy o obowiązkowym korzystaniu z pasów bezpieczeństwa jeżeli autobus jest w nie wyposażony. Pостоje autobusu należy organizować wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych, najlepiej na oznakowanych parkingach.

Zgodnie z przepisami prawa o ruchu drogowym na pojeździe przewożącym zorganizowaną grupę dzieci i młodzieży w wieku do 18 lat, umieszcza się z przodu i z tyłu tablice barwy żółtej z symbolem dzieci barwy czarnej. Kierujący takim pojazdem jest obowiązany włączać światła awaryjne podczas wsiadania lub wysiadania dzieci. Kierującemu autobusem w czasie

przewożenia osób nie wolno palić tytoniu i spożywać pokarmów. Zabrania mu się także oddalania od pojazdu, gdy silnik jest włączony. Kierowca, od którego zależy bezpieczeństwo uczestników wyjazdu, powinien być wypoczęty i wyspany.

Co zrobić żeby podróż autokarem była bezpieczna?

1. Przed wyjazdem dziecka autokarem sprawdź, kto jest organizatorem wycieczki i czy posiada właściwe kwalifikacje oraz pozytywną opinię. Najczęściej takie informacje można znaleźć w Internecie – ludzie chętnie się wymieniają spostrzeżeniami. Nie sugeruj się jedynie niższą ceną wynajęcia autokaru, bo to często nie idzie w parze z bezpieczeństwem.
2. Jeżeli masz uzasadnienie podejrzenia co do stanu trzeźwości kierowcy (bełkotliwa mowa, wyczuwalna woń alkoholu, nadmierne pobudzenie lub otępienie), nie pozwól mu wyruszyć w drogę i powiadom policjantów. Możesz wezwać też policjantów, jeśli stwierdzisz, że stan techniczny pojazdu ma wiele do życzenia (popękane szyby, opony ze zużyтым bieżnikiem itp.).
3. Jeżeli kierowca autokaru czy przewoźnik nie chce zgodzić się na kontrolę, to może oznaczać, że chce ukryć istotne informacje, które mogą wpłynąć na poziom bezpieczeństwa podróży.
4. Jeśli autobus rusza w dłuższą trasę, pomyśl, aby w umowie wynajmu autokaru zawrzeć klauzulę, by w autobusie było dwóch kierowców, a autobus był poddany dodatkowym badaniom technicznym.
5. Przejścia w autokarze muszą być wolne, co umożliwi szybkie opuszczenie pojazdu w razie ewakuacji (wszystkie bagaże powinny być ułożone na półkach lub w bagażniku autokaru).
6. W przejściach autobusu nie mogą znajdować się dodatkowe miejsca siedzące, a w czasie jazdy dzieci nie powinny spacerować po autobusie ani stać w przejściu.
7. Jeżeli autobus jest wyposażony w pasy bezpieczeństwa, przewożone w nim osoby muszą mieć je zapięte.
8. Należy pamiętać o przestrzeganiu norm czasu pracy kierowcy. W trakcie jazdy trzeba organizować przerwy na odpoczynek. Pостоje te mogą odbywać się wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych, tj. na oznakowanych parkingach.
9. Należy pamiętać, że opiekunowie wycieczki są współodpowiedzialni za bezpieczeństwo przewożonych dzieci. W sytuacji gdy kierowca autokaru łamie zasady bezpieczeństwa (przekracza dozwoloną prędkość, rozmawia przez telefon komórkowy itp.), mają obowiązek zdecydowanie zwrócić mu uwagę. Jeżeli po podróży masz zastrzeżenia co do zachowania kierowcy, koniecznie przekaz je przewoźnikowi.
10. Dojeżdżając do miejsca przeznaczenia, należy odpowiednio wcześniej poinformować dzieci o przygotowaniu się do wyjścia. Dzieci nie powinny wysiadać z autokaru od strony jezdni ani wchodzić na jezdnię spoza pojazdu.

Zadbajmy o bezpieczeństwo podczas podróży

Jak zwykle podczas wakacji wzrasta natężenie ruchu na drogach w związku z licznymi wyjazdami, dlatego też należy spodziewać się częstszych kontroli drogowych. Policjanci zwracać będą uwagę na stan techniczny pojazdów i sposób przewożenia pasażerów. Nie będzie i nie ma taryfy ulgowej dla piratów drogowych nie przestrzegających ograniczeń prędkości czy wyprzedzających "na trzeciego". Funkcjonariusze przeprowadzą też liczne kontrole stanu trzeźwości kierowców.

Musimy jednak pamiętać, że nawet najlepiej zorganizowane i przeprowadzone działania policyjne nie są w stanie zapewnić każdemu bezpieczeństwa. To my sami musimy podnosić jego poziom przez kulturalną jazdę, zgodną z przepisami prawa.

Podczas indywidualnych wyjazdów weźmy też pod uwagę warunki pogodowe na drodze. Ładna pogoda sprawia, że wielu kierowców czuje się pewniej za kółkiem, a przez to paradoksalnie rośnie liczba zdarzeń na drodze. Z kolei podczas opadów, jak wiemy, 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.

Przed wyjazdem w trasę zadbajmy o:

1. Dobry stan techniczny pojazdu.
2. Dokładne zaplanowanie trasy podróży, uwzględniające prognozę pogody.
3. Dobry stan psychofizyczny kierowcy (siadając za kierownicę bądźmy wypoczęci i trzeźwi!).

4. Zapewnienie sobie odpowiednio dużo czasu na dojazd na miejsce - nie można przewidzieć wszystkich zdarzeń na drodze.
5. Przerwy w podróży. Po dwóch - trzech godzinach jazdy należy obowiązkowo zrobić co najmniej 15-minutową przerwę w bezpiecznym miejscu - na parkingu, przy motelu, na stacji paliw.
6. Bezpieczeństwo swoje i innych użytkowników drogi przestrzegając przepisów drogowych ale i pamiętając o zasadzie ograniczonego zaufania na drodze.

Bezpieczne mieszkanie

Zanim wyjedziemy z domu zadbajmy o to, by po powrocie z urlopu nie spotkała nas nieprzyjemna niespodzianka. Pomyślmy o tym, jak odpowiednio zabezpieczyć swoje mieszkanie. Nie ma idealnych zabezpieczeń przed włamaniem, ale sami możemy zminimalizować jego ryzyko. Najlepszym zabezpieczeniem mieszkania jest... życzliwy sąsiad. Przed wyjazdem poprośmy więc zaprzyjaźnionego sąsiada, aby zwrócił uwagę na to, co dzieje się z naszym mieszkaniem podczas naszej nieobecności. Powierzmy sąsiadom lub znajomym komplet kluczy do naszego domu. Poprośmy, żeby co jakiś czas otworzyli okna i włączyli światło wieczorem, zabrali z wycieraczki gazetki reklamowe i wyjęli korespondencję ze skrzynki na listy.

Przed wyjazdem zamknijmy drzwi i okna, a w budynkach wolno stojących pamiętajmy o zamknięciu okien dachowych i piwnicznych, drzwi garażowych oraz innych pomieszczeń gospodarczych, przez które złodziej może łatwo dostać się do naszego domu. Nie nagłaśniamy informacji o planowanym wyjeździe i nie zostawiamy tego rodzaju informacji na automatycznej sekretarce. Starajmy się nie pozostawiać w mieszkaniu wartościowych przedmiotów ani gotówki. Pamiętajmy też o tym, by zakręcić zawory z wodą i gazem.

Warto również pamiętać o zabezpieczeniu samochodu. Parkujmy w miejscu do tego wyznaczonym, dobrze oświetlonym i strzeżonym. Nie zostawiamy bagażu i innych przedmiotów w widocznych miejscach wewnątrz pojazdu - najlepiej zabierać je ze sobą.

Bezpieczne wakacje - bezpieczna tożsamość

Nie tylko na co dzień ale i podczas okresu wakacyjnego przestrzeganie zasad ruchu drogowego jest podstawą bezpieczeństwa zwłaszcza, gdy na wspólny wyjazd autem jedzie cała rodzina. Sprzymierzeńcami udanego urlopu są wyobraźnia i rozsądek - nie pozostawiamy w samochodzie portfela, saszetki ani torebki z dokumentami. Konsekwencją braku rozwagi może być bowiem kradzież dokumentów, która może być dużo bardziej dotkliwa niż strata gotówki.

Podczas podróży łatwo narażać się na utratę dokumentów. Przemieszczanie się z miejsca na miejsce i często duże skupiska ludzi to sytuacje, w których nie trudno o kradzież. Dowód osobisty nie może trafić w niepowołane ręce. Posłużenie się naszym dowodem przez osoby niepowołane może skutkować m.in. wyłudzeniem kredytu lub pożyczki, założeniem fikcyjnej firmy, dokonaniem zakupu telefonu, podpisywaniem umów najmu w celu kradzieży dobytku itp. Dlatego należy unikać sytuacji, w których nasz dowód osobisty zostaje pozostawiony bez nadzoru oraz chronić swoje dane.

Zastrzeż utratę dowodu - im szybciej, tym lepiej!

Jeśli dojdzie do zgubienia lub kradzieży dokumentu, należy w pierwszej kolejności zastrzec dowód, aby osoby niepowołane nie mogły się nim posłużyć. Można zrobić to w każdym oddziale banku, niekoniecznie w tym, w którym mamy konto. Jest to jednak trudne, gdy placówka jest nieczynna, lub gdy utrata dowodu osobistego zdarzy się na zagranicznych wakacjach, gdzie nie ma polskich placówek bankowych.

- Szybkość działania jest krytyczna w przypadku utraty dowodu osobistego - mówi Marcin Gozdek, z Biura Informacji Kredytowej. - Dlatego warto zapewnić sobie możliwość natychmiastowego zastrzeżenia dowodu on-line. W tym celu należy założyć indywidualne, bezpłatne konto w BIK z funkcją zastrzegania dokumentu. Jest to usługa bezpłatna, realizowana zdalnie - z komputera, tabletu, telefonu - wystarczy jedno kliknięcie, a informacja o zastrzeżeniu w ciągu kilku minut dotrze do wszystkich banków w Polsce, poprzez System Dokumenty Zastrzeżone [1]. Co więcej, nie trzeba pamiętać żadnych danych z dowodu. Aby zastrzec dokument trzeba wcześniej założyć konto na www.bik.pl. Rejestrując się, potwierdzamy swoją tożsamość podając w szczególności dane dowodu - zastrzec można tylko ten dokument, który został zweryfikowany w procesie zakładania konta - dodaje Marcin Gozdek.

Kradzież dowodu na wyjeździe

Jak uchronić nasze dane na wyjeździe przed kradzieżą? Oto kilka kluczowych porad, jak postępować, by chronić nasz dokument tożsamości:

- Dowód osobisty trzymajmy zawsze przy sobie, jeśli podczas urlopu nie mamy takiej możliwości, bo np. idziemy popływać - przechowajmy go w hotelowym sejfie;
- Jeśli wyjeżdżamy i zabieramy paszport i dokument tożsamości - przechowujmy dokumenty oddzielnie;
- Nie zostawiamy dowodu osobistego w hotelowych recepcjach, w wypożyczalniach sprzętu i innych miejscach, gdzie dostęp do dokumentu mogą mieć osoby trzecie;
- Na co dzień trzymajmy portfel z dokumentami przy sobie, jeśli trzymamy go w torebce bądź teczce pamiętajmy, by ją zamykać i mieć w zasięgu wzroku.

Komisarz Iwona Kuc z zespołu prasowego Komendy Głównej Policji podkreśla, że kradzież dowodu osobistego to poważna sprawa - dokument potwierdza tożsamość i polskie obywatelstwo. Bez niego nie można załatwić wielu spraw. - *Jeśli stwierdzimy kradzież dowodu trzeba jak najszybciej powiadomić Policję. Należy zgłosić się do najbliższej jednostki policji z innym dokumentem potwierdzającym tożsamość, np. z prawem jazdy, paszportem, i złożyć zawiadomienie o przestępstwie. Warto także pamiętać, by zachować zaświadczenie, które wydaje funkcjonariusz policji, potwierdzające odnotowanie zgłoszenia* - dodaje Iwona Kuc.

Czy będzie to nasz „bezpieczny urlop” zależy przede wszystkim od nas samych

Z badania opinii [2] zrealizowanego na zlecenie BIK wynika, że zaledwie 44 proc. Polaków deklaruje, że nie udostępnia dowodu osobistego osobom trzecim. - *Świadomość zagrożeń związanych z kradzieżą tożsamości jest ciągle niewystarczająca* - mówi Marcin Gozdek, z Biura Informacji Kredytowej. - *Wiedza na temat bezpieczeństwa danych osobowych jest kluczowa, by minimalizować negatywne sytuacje związane z bezpieczeństwem swoich danych osobowych, których bezpośrednią konsekwencją może być wykorzystanie skradzionej tożsamości w celach przestępczych. To dlatego BIK wraz Komendą Główną Policji kontynuują akcję edukacyjną Nieskradzone.pl* - dodaje ekspert z BIK.

Nieskradzone.pl to akcja edukacyjna i jednocześnie minisajt, na którym znajdują się proste patenty na bezpieczeństwo na co dzień, a także zbiór praktycznych porad i metod zabezpieczenia się przed kradzieżą danych osobowych oraz zastrzegania zagubionego dowodu osobistego. To także zbiór artykułów o prawdziwych historiach, autentycznych zdarzeniach wprost z życia. Adres strony: Nieskradzone.pl

Nieskradzone.pl to ogólnopolska akcja edukacyjna zainicjowana w grudniu 2015 roku przez Biuro Informacji Kredytowej oraz Komendę Główną Policji. Akcja jest odpowiedzią na rosnące zagrożenie związane z kradzieżą danych osobowych, wykorzystywaną do przestępstw finansowych, m.in. do podszywania się pod cudzą tożsamość w celu wyłudzenia kredytów. Społeczny cel akcji to uświadomienie potrzeby ochrony swoich danych osobowych, zwłaszcza dowodu osobistego, oraz konieczności wyłączenia go z obiegu w przypadku utraty lub zaginięcia dokumentu.

Nieskradzone.pl to jednocześnie adres platformy edukacyjnej akcji, która wskazuje m.in. możliwości zabezpieczenia się przed kradzieżą danych osobowych oraz sposoby szybkiego zastrzegania zagubionego dowodu osobistego, również poza granicami kraju. Na stronie opisane są prawdziwe zdarzenia, dotyczące konsekwencji przywłaszczenia cudzej tożsamości, a także znajdują się zasady oraz gotowe porady na temat przechowywania i udostępniania danych osobowych, zarówno w życiu codziennym, jak i w Internecie. Więcej informacji znajduje się także na www.bik.pl.

[1] System Dokumenty Zastrzeżone prowadzony jest przez Związek Banków Polskich (ZBP)

[2] Badanie „Ochrona tożsamości”

(Wykorzystano materiał Biura Informacji Kredytowej)

Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Wakacje sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podstawowych zasad podczas wypoczynku nad wodą.

Zasady bezpiecznej kąpeli:

1. Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dziki kąpieliska” zawsze mają nieznaną głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych;
2. Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika;
3. Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni);
4. Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr;
5. Nie skaczymy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody ochlapmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi;
6. Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy;
7. Nie skaczymy do wody w miejscach nieznanach. Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni;
8. Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło;
9. Nigdy nie wchodzimy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu;
10. Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm;
11. Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje;
12. Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płynmy asekurowani przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinniśmy mieć założony czepek aby być widocznym dla innych w wodzie. Można do tego celu użyć bojki na szelkach;
13. Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne;
14. Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych, dobrze żeby miały złożone na siebie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie;
15. Zażywając kąpeli słonecznych zwracamy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujmy natychmiast inne osoby;
16. Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka;
17. Nie pływajmy żaglówkami, łódkami, czy kajakami będąc pod wpływem alkoholu, czy innych środków działających podobnie do alkoholu – za naruszenie tego zakazu grozi nam kara grzywny, a ponadto jest to niebezpieczne zarówno dla nas samych, jak i dla innych amatorów wodnych uroków;
18. Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody;
19. Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy. Pamiętajmy, że podczas naszego urlopu - złodzieje nie próżnują. Zwracamy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.

Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy tylko do nas samych!

mw

Co powinieneś wiedzieć? - radzi 40 instytucji

W tym roku, już po raz siódmy, w ramach wspólnej akcji Przed wakacjami – co warto wiedzieć? radzimy o czym pamiętać, planując urlop. W przedsięwzięciu bierze udział 40 instytucji, które wspólnie informują m.in. o bezpieczeństwie, prawach i obowiązkach przed urlopem wypoczynkowym. Dzięki wspólnej akcji przydatne informacje będą łatwo dostępne poprzez linki do stron internetowych uczestników projektu:

- O czym pamiętać podpisując umowę z biurem podróży – [Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów](#) ►
- Portale i aplikacje, dzięki którym wakacyjny pobyt za granicą będzie bezpieczniejszy – [Ministerstwo Spraw Zagranicznych](#) ►

- Obowiązki organizatorów wyjazdów dla dzieci - [Ministerstwo Edukacji Narodowej](#) ►
- [Centralna Ewidencja i wykazy w turystyce](#), akcja „Bezpieczna woda”, [niezbędne informacje dla turystów](#) - Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Sprawy podatkowe na wakacjach. Co wolno przywieźć z zagranicznej podróży - [Ministerstwo Finansów](#) ►
- Parki Narodowe - co wolno, a czego nie? - [Ministerstwo Środowiska](#) ►
- Prawa konsumentów podczas podróży i zakupów w UE - [Europejskie Centrum Konsumenckie](#) ►
- Jak wybrać odpowiednie ubezpieczenie turystyczne - [Rzecznik Finansowy](#) ►
- Alfabet bezpiecznych wakacji - [Rzecznik Praw Dziecka](#) ►
- O tym jak sprawdzić czystość kąpieliska i jego infrastrukturę, np. możliwość cumowania sprzętu wodnego, miejsca do kąpielii dla małych dzieci - [Główny Inspektorat Sanitarny](#) ►
- Bezpieczeństwo podczas uprawiania aktywnej turystyki oraz niektórych dyscyplin sportowych - [Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy](#) ►
- Postępowanie w czasie upału - [Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy](#) ►
- Jak chronić dane osobowe w czasie wakacji - [Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych](#) ►
- Informacje o nowych opłatach roamingowych. Numery alarmowe i społeczne, pod którymi na terenie całej Unii Europejskiej można uzyskać pomoc - [Urząd Komunikacji Elektronicznej](#) ►
- O prawach pasażerów w sytuacji opóźnionego/odwołanego lotu lub odmowy przyjęcia na pokład samolotu - [Urząd Lotnictwa Cywilnego](#) ►
- Planowanie podróży, podstawowe prawa pasażerów oraz aplikacje mobilne przydatne podczas wakacyjnych wypraw koleją - [Urząd Transportu Kolejowego](#) ►
- [O warunkach na drogach](#), [ograniczeniach na przejściach granicznych](#) oraz [opłatach na autostradach i drogach ekspresowych](#) - Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad ►
- Aby wizyta w Tatrach była bezpieczna i aby pozostały po niej same dobre wspomnienia, warto się przygotować - [Tatrzański Park Narodowy](#) ►
- Bezpieczeństwo w ruchu drogowym, czyli o czym należy pamiętać wybierając się w podróż - [Instytut Transportu Samochodowego](#) ►
- Co odbiorca energii powinien wiedzieć przed wyjazdem na urlop - [Urząd Regulacji Energetyki](#) ►
- Jak przygotować się na upał oraz wiele innych porad - [Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej](#) ►
- O Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego i możliwości korzystania z opieki zdrowotnej podczas urlopu w kraju poza miejscem zamieszkania - [Narodowy Fundusz Zdrowia](#) ►
- Bezpieczeństwo w Internecie podczas wakacji - [Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa](#) ►

W akcji biorą także udział Wojewódzkie Inspektoraty Inspekcji Handlowej: [Białystok](#), [Bydgoszcz](#), Gdańsk, [Gorzów Wielkopolski](#), [Katowice](#), Kielce, Kraków, [Lublin](#), [Łódź](#), [Olsztyn](#), [Opole](#), Poznań, [Rzeszów](#), [Warszawa](#), [Wrocław](#), [Szczecin](#).

Ocena: 5/5 (2)

[Tweetnij](#)

[prewencja](#) [handel ludźmi](#) [bezpieczeństwo](#) [współpraca Policji z innymi podmiotami](#) [ruch drogowy](#) [profilaktyka](#)