

## Léto je v plném proudu

MĚLNICKO - Užijte si i druhou polovinu prázdnin bezpečně. Určitě ještě míříte k vodě a na dovolené. Zrekapitulujte si s námi ta nejdůležitější pravidla, jak se chovat bezpečně, aby všechny výlety i návraty z cest měly šťastný konec.

Na cestu se připravte. Naplánujte si trasu i čas předem a před samotnou cestou si odpočiňte. Počítejte s opravami silnic, možnými dopravními komplikacemi v turisticky vyhledávaných místech. Zachovejte klid a buďte ohleduplní k ostatním účastníkům silničního provozu. Pamatujte též, že jsme zemí s nulovou tolerancí alkoholu za volantem i za řídítky. Přestože dobře vychlazený drink k létu patří, alkohol za volantem už nemá co dělat! Řidič pod vlivem alkoholu totiž nedokáže rychle reagovat a pro ostatní účastníky provozu je velkou hrozbou. Věděli jste, že ze všech usmrcených při dopravních nehodách v České republice zemře každý 11. člověk při nehodách zaviněných pod vlivem alkoholu? Řešení je přeci tak jednoduché, objednejte si nealkoholickou variantu vašeho oblíbeného drinku, protože #ridimpijunealkopivo.

I když se na vaši dovolenou těšíte, zbytečně se nechlubte a nepodceňujte zabezpečení domova před zloději. Před odjezdem se ujistěte, že jste zavřeli okna a zamkli všechny přístupové dveře do obydlí. Ukliděte si z pozemku i zahradní nářadí a techniku. Zajistěte si kontrolu nad obydlem od souseda nebo známého, kterému důvěřujete. Nepodceňujte komunikaci na sociálních sítích. Radostné informace a fotografie z cest sdílejte pouze s opravdovými přáteli v soukromém módu. Nikomu, koho skutečně dobře neznáte, neposkytujte žádné důvěrné informace o vaší cestě a nepřítomnosti doma. Pamatujte, čím více informací o vás pachatel má, tím více jste zranitelní.

A jak můžete předejít nepříjemnostem při samotné rekreaci u vody? K vodě si neberte cennosti. Pokud to jinak nejde, uschovejte je na bezpečném místě. Bezpečným místem ale není auto. V okolí vodních ploch parkujte jen na místech k tomu určených nebo tam, kde to není zakázáno. Před samotným koupáním děti do vody vybavte odpovídajícími plaveckými pomůckami podle jejich plaveckých schopností. Vhodné jsou například různé plovací vestičky s jištěním mezi nohama nebo rukávky z pevného materiálu spojené s břišním pásem. Neplavce nespouštějte z očí ani při koupání u břehu. Na loď či jiné plavidlo se vybavte certifikovanými záchrannými vestami. Nezbytností jsou pro neplavce, vhodné ale pro všechny. Nikdy nevíte, jestli budete po pádu do vody schopni udržet se nad hladinou. Nepodceňujte ani rizika jezů a silných proudů.

Při sjíždění řeky pečlivě zvažujte stav vody a své schopnosti. Pod jezem se určitě nekoupejte. Do jezu neskákejte ani kvůli záchraně. Plavci by se měli pro ostatní uživatele vodních ploch zviditelnit například plaveckou čepicí výrazné barvy a ideálně také plovákem, který v nouzi může sloužit i k odpočinku nebo záchraně v nouzi. I dospělí plavci by měli odhlédnout od, studu používat plovák a upřednostnit záchranu svého zdraví života preventivním používáním vhodných nadnášecích pomůcek. Velmi nebezpečné jsou skoky do neznámé vody nebo z velké výšky. Znalost terénu pod hladinou i správná technika skoku jsou při skákání nezbytností.

Když už se ve vodě dostanete do tíživé situace, měli byste zachovat klid a nepanikařit. Je dobré dopředu vědět, že si v některých případech můžete pomoci i sami, a že nejbezpečnější záchrana tonoucího, kterého vidíte, je ze břehu, kdy voláte o pomoc a házíte tonoucímu nějakou nadnášecí pomůcku nebo alespoň větev či lano. Zkuste si sami natrénovat sebezáchranou polohu ve vodě, kdy si lehnete na záda s roztažením horních i dolních končetin a necháte se nadnášet. Šťěstí totiž přeje připraveným, ale chce to trochu cviku.

Hezký zbytek prázdnin přeje Policie České republiky

**Fotografie nalezne ZDE:** <https://www.policie.cz/clanek/web-informacni-servis-zpravodajstvi-leto-je-v-plnem-proudu.aspx>