

# Bezpečné prázdniny

KRAJ - Letní prázdniny a dovolené se blíží

Rodiče i děti se těší, až si užijí slunné dny na chatě, u moře nebo v přírodě. Aby tomu tak opravdu bylo, je důležité nezapomínat na několik důležitých zásad, které je dobré si připomenout.

## Před odjezdem na prázdniny:

- nezveřejňujte svůj odjezd na sociálních sítích (mohli byste dát informace zlodějům a ti by věděli, že je Váš byt nebo dům prázdný)
- uschovejte si cenné věci na bezpečné místo
- dobře si zabezpečte Váš byt nebo dům
- zkontrolujte, zda máte všechna okna a dveře dobře uzamčené
- pokud budete pryč delší dobu, požádejte dobré známé nebo členy rodiny, aby Vám vybírali schránku a např. manipulovali se žaluziemi, aby se vytvořil dojem, že v bytě nebo domě někdo je

## Bezpečná cesta automobilem:

Před každou jízdou se vždy připoutejte. V případě dopravní nehody si můžete zachránit život nebo zabránit těžkému zranění. **Pásy si zapněte již v okamžiku, kdy se rozjíždíte.**

Je nezbytně důležité, aby byl připoutaný nejen řidič vozidla, ale i ostatní spolujezdcí. Pokud by došlo k nehodě a spolujezdec na zadním sedadle by nebyl připoutaný, může zranit či usmrtit osoby na předních sedadlech.

**Pokud s Vámi cestují děti, je nezbytně nutné, aby vždy cestovaly v dětské autosedačce, odpovídající jejich věku a hmotnosti.** Dětské autosedačky na sedadlo opatřené funkčním airbagem nikdy neumísťujte. Při nárazu by mohlo dojít ke zranění nebo usmrcení dítěte. Jestliže dítě v autosedačce posadíte na místo spolujezdce, airbag vždy před jízdou vypněte.

## Jak správně zapnout bezpečnostní pás:

- upravte si pás tak, aby jeho spodní část seděla pevně přes vaše boky
- horní část pásu musí být upevněna přes rameno a hrudník
- pás musí sedět pevně, ale nesmí vás omezovat při řízení

V letních měsících vyjede na silnice mnohem více řidičů a dochází k častějším dopravním nehodám, proto je velmi důležité přizpůsobit jízdu a rychlost vozidla s ohledem na aktuální dopravní situaci. Řidiči by měli dodržovat pitný režim, aby se jim za jízdy neudělalo nevolno a neohrozili tak sebe nebo ostatní účastníky silničního provozu. Při delších cestách je zapotřebí dělat pravidelné přestávky na občerstvení, odpočinek a předejít tak únavě nebo mikrospánku.

## Na co si dávat pozor na prázdninách:

### Koupání

- neznalost vodní plochy se může stát osudnou i pro dospělého člověka
- děti by neměly chodit na koupaliště bez vědomí a souhlasu rodičů
- nikdy neskákejte do vody, kterou dobře neznáte, nemůžete vědět, jestli je na místě dostatečná hloubka nebo se na dně nenacházejí větší kameny či skály. Jediný skok by se Vám mohl stát osudným.

## **Cyklistika**

- před jízdou si zkontrolujte, zda je vaše kolo v dobrém technickém stavu
- nasadte sobě i svým dětem přilbu (přilba je povinná do 18- ti let)
- děti ve věku do 10 let se mohou na silniční komunikaci pohybovat pouze v doprovodu osoby starší 15 let
- před jízdou ani během ní nepožívejte alkohol ani jiné omamné látky, v případě postihu na Vás bude pohlíženo jako na řidiče motorového vozidla
- oblečení volte ve výraznějších barvách, které jsou dobře vidět i na delší vzdálenosti, nebo se vybavte reflexními prvky

## **Pohyb v lese**

- menší děti by neměly chodit do volné přírody samy, hrozí zde reálné nebezpečí, že se mohou ztratit nebo se zranit (v případě ztráty je dobré, aby dítě zůstalo na jednom místě, lépe se pak dá dohledat)
- velkým nebezpečím jsou úrazy, ke kterým dochází např. při pádu ze stromů, nebo zranění způsobená ostrými předměty, proto své děti poučte, jak se mají bezpečně chovat, aby se nezranili

por. Mgr. Markéta Johnová