

ROWEROWE

ABC:

- ▶ Kierujący rowerem jest obowiązany poruszać się po poboczu, chyba, że nie nadaje się ono do jazdy lub ruch pojazdu utrudniałby ruch pieszych.
- ▶ Kierujący rowerem może wyprzedzać, inne niż rower, powoli jadące pojazdy z ich prawej strony.
- ▶ Liczba rowerów jadących w zorganizowanej kolumnie nie może przekraczać 15 pojazdów.
- ▶ Dziecko w wieku do 7 lat może być przewożone na rowerze, pod warunkiem, że jest ono umieszczone na dodatkowym siodełku, zapewniającym bezpieczną jazdę.
- ▶ Dopuszcza się przewóz dzieci w przyczepie przystosowanej konstrukcyjnie do przewozu osób, ciągniętej przez rower lub wózek rowerowy.
- ▶ Korzystanie z chodnika przez kierującego rowerem jest dozwolone tylko, gdy opiekuje się on osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem, gdy szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów, lub gdy warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni.

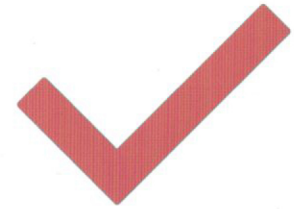
- ▶ Kierujący rowerem, korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.

Kierującemu rowerem zabrania się, m.in.:

- ▶ Jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach lub podnóżkach.
- ▶ Czepiania się pojazdów.
- ▶ Kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości, stanie po użyciu alkoholu lub innego środka działającego podobnie do alkoholu.
- ▶ Przewożenia pasażera, który jest w stanie nietrzeźwości, w stanie po spożyciu alkoholu lub innego środka działającego podobnie.
- ▶ Przejeżdżania przez przejście dla pieszych. Należy zejść z roweru i przeprowadzić przez jezdnię.
- ▶ Korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę.
- ▶ Wjazdu na autostrady i drogi ekspresowe.
- ▶ Holowania innego rowerzysty lub osoby poruszającej się np. na wrotkach czy deskorolce.

O czym jeszcze warto pamiętać?

- ▶ Jeździć w kasku ochronnym, używać odblasków po zmroku i w warunkach ograniczonej widoczności.
- ▶ Używać sprawnego w pełni wyposażonego roweru.
- ▶ Korzystać z drogi dla rowerów.
- ▶ Przestrzegać przepisów drogowych.



BEZPIECZNE wakacje



STOWARZYSZENIE ŻAREK



Powiat Drawski



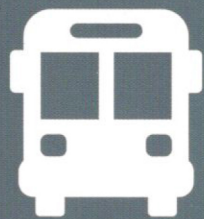
Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
w Drawsku Pomorskim



POLICJA

Komenda Powiatowej Policji
w Drawsku Pomorskim



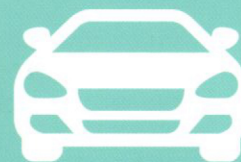


BEZPIECZNA PODRÓŻ AUTOKAREM

- ▶ Jeśli fotele mają pasy bezpieczeństwa zapnij je.
- ▶ W trakcie jazdy nie przemieszczaj się wewnątrz pojazdu.
- ▶ W czasie jazdy popijaj wodę i spróbuj się zdrzemnąć.
- ▶ Przed dłuższą podróżą zjedz lekki posiłek.
- ▶ Podczas przerwy w podróży, rozprostuj nogi, pooddechaj świeżym powietrzem. Nie oddalaj się od zorganizowanej grupy.

KONTROLE AUTOKARÓW:

Jeśli chcemy mieć pewność, że autokar, którym będziemy podróżować jest sprawny technicznie warto zwrócić się w tej sprawie do Policji lub Inspekcji Transportu Drogowego.



BEZPIECZNA PODRÓŻ SAMOCHODEM

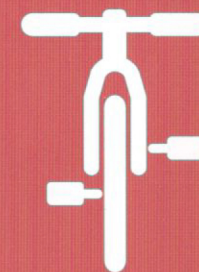
- ▶ Zapnij pasy.
- ▶ Nie rozpraszaaj kierowcy.
- ▶ Nie wyrzucaj niczego przez okno.
- ▶ Przewoź zwierzęta w specjalnych transporterach i zadbaj o ich pojenie.
- ▶ Rób przerwy w podróży i popijaj wodę.

Przewożenie dzieci

- ▶ Każde dziecko poniżej 150 cm wzrostu ma obowiązek jazdy w fotelikach zapewniających bezpieczną jazdę.
- ▶ Dzieci, których wzrost nie przekracza 150 cm wzrostu nie mogą być przewożone na przednim siedzeniu bez fotelika bezpieczeństwa.
- ▶ W sytuacji, gdy nie jest możliwe zapewnienie fotelika bezpieczeństwa lub innego urządzenia przytrzymującego dla dzieci, dopuszczalne jest przewożenie dziecka mającego, co najmniej 135 cm wzrostu lub ze względu na jego masę bez fotelika, lecz na tylnym siedzeniu z zapiętymi pasami bezpieczeństwa.
- ▶ Za przewożenie dzieci bez fotelika grozi mandat w wysokości 150 zł i 6 punktów karnych.

UWAGA!

Nigdy, pod żadnym pozorem i nawet na najkrótszą chwilę nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zamkniętym aucie, które stoi na słońcu. Taka sytuacja może być skrajnie niebezpieczna!



ROWEROWE ABC:

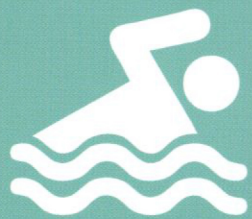
- ▶ Karta rowerowa wydawana jest nieodpłatnie przez dyrektora szkoły podstawowej, dyrektora wojewódzkiego ośrodka ruchu drogowego lub przedsiębiorcę prowadzącego ośrodek szkolenia kierowców osobie, która osiągnęła wymagany minimalny wiek – 10 lat i wykazała się niezbędnymi umiejętnościami.
- ▶ Dzieci w wieku do 10 lat mogą kierować rowerem wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

Obowiązkowe wyposażenie roweru, m.in.:

- ▶ Z przodu – co najmniej jedno światło barwy białej lub żółtej selektywnej.
- ▶ Z tyłu – co najmniej jedno światło odbłaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz jedno światło pozycyjne barwy czerwonej, które może być migające.
- ▶ Co najmniej jeden sprawnie działający hamulec.
- ▶ Dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeźrąliwym dźwięku.

Podstawowe przepisy dotyczące rowerów:

- ▶ Kierujący rowerem jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów.



BEZPIECZNIE NAD WODĄ

- ▶ Korzystaj z kąpeli w miejscach wyznaczonych, odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych.
- ▶ Nie korzystaj z kąpeli w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.)
- ▶ Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
- ▶ Zapoznaj się z oznaczeniami obowiązującymi na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.
- ▶ Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
- ▶ Nie przebywaj za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu.
- ▶ Nie pływaj podczas burzy, mgły, porywistego wiatru.
- ▶ Nie wchodź do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem skorzystaj z prysznicy lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
- ▶ Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy.

- ▶ Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- ▶ Nie wchodź i nie skacz do wody w miejscach nieznanym, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może to się skończyć śmiercią lub kalectwem!
- ▶ Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
- ▶ Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
- ▶ Kąpiąc się, nie zakłócaj wypoczynku innym.
- ▶ Zadbaj o czyste kąpielisko – nie wrzucaj do wody żadnych śmieci.
- ▶ Nie rób niepotrzebnego hałasu.
- ▶ Nie wypływaj na materacu dmuchanym (pontonom, itp.) na głęboką wodę.
- ▶ Nie pływaj po zapadnięciu zmroku oraz w nocy.
- ▶ Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- ▶ Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
- ▶ Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, mniej nad nimi ciągły nadzór, nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem. Obecność ratownika nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
- ▶ Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
- ▶ Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą – 601 100 100. W razie wypadku zadzwoń, przedstaw się i podaj miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Nigdy nie przerywaj pierwszej rozmowy z dyżurnym!
- ▶ Jeżeli jesteś świadkiem udzielenia pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody – nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktażowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie!



BEZPIECZNE wakacje



STOWARZYSZENIE ŻAREK



Powiat Drawski



Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
w Drawsku Pomorskim



POLICJA

Komenda Powiatowa Policji
w Drawsku Pomorskim





OCHRONA PODCZAS UPAŁU

- ▶ Wychodź z domu, tylko jeśli to niezbędne.
- ▶ Ogranicz przebywanie na słońcu w godz. 10.00-14.00.
- ▶ Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia.
- ▶ Noś lekką, przewiewną odzież, nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne.
- ▶ Stosuj kremy ochronne.
- ▶ Nawadniaj organizm, ale unikaj picia alkoholu, kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru, które to sprzyjają odwodnieniu.
- ▶ Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe.
- ▶ Skonsultuj z lekarzem wpływ zażywanych leków na termoregulację i równowagę wodno – elektrolitową.
- ▶ Unikaj gwałtownej zmiany temperatur.
- ▶ Spożywaj lekkie posiłki, bazując na owocach i warzywach, a unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań. Które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.

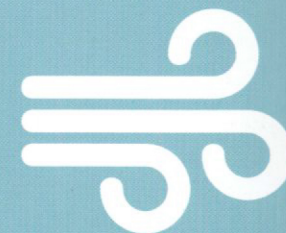
UWAGA!

▶ Jeśli zauważysz oznaki przegrzania organizmu: zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, zadzwoń pod numer alarmowy **112** i przenieś się w chłodne miejsce.



BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS BURZY ...

- ▶ Sprawdzaj prognozę pogody i ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi.
- ▶ Nie obserwuj niebezpiecznych zjawisk pogodowych.
- ▶ W czasie nawałnicy nie podchodź do okien i drzwi.
- ▶ Usuń z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr.
- ▶ Nie wychodź z domu, jeśli nie jest to konieczne.
- ▶ Zamknij okna i drzwi.
- ▶ W miarę możliwości wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe.
- ▶ Zabezpiecz minimalny zapas wody pitnej, żywności i niezbędnych lekarstw.
- ▶ Sprawdź czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę) oraz naładowany telefon komórkowy.
- ▶ Nawałnicę przeczekaj w budynku, usiądź pod ścianą nośną, z daleka od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy.
- ▶ Unikaj otwartej przestrzeni.
- ▶ Odsuń się od metalowych przedmiotów i nie dotykaj ich.



... I SILNEGO WIATRU

- ▶ Bezwzględnie nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi, lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe.
- ▶ Jeśli jesteś nad wodą, wyjdź z akwenu, opuść jednostkę pływającą i przycumuj do brzegu.
- ▶ Jeśli jesteś w podróży, zmniejsz prędkość jazdy i miej świadomość, że gdy wyjeżdżasz z zalesionego lub zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku.
- ▶ Najlepiej, jeśli możesz, zatrzymaj się na poboczu (włącz światła awaryjne) lub na najbliższym parkingu. Jeśli nie możesz się schronić w budynku, to zostań w odpowiednio zaparkowanym pojeździe.
- ▶ Nie zatrzymuj się pod słupami i liniami energetycznymi oraz pod drzewami. Złamana gałąź lub drzewo może przygnieść samochód i osoby w nim przebywające.