

**KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI**

**zs. w RADOMIU**



# **BEZPIECZNE WAKACJE 2020**

**Wydział Prewencji**

W związku ze zbliżającym się sezonem letnim, zapewnienie bezpieczeństwa i porządku publicznego w miejscowościach turystycznych i wypoczynkowych oraz na szlakach komunikacyjnych, a także zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom i młodzieży stanowi, jedno z priorytetowych zadań Policji.

Spółeczeństwo oczekuje od Policji podjęcia skutecznych działań, których efektem powinno być zapewnienie bezpiecznego wypoczynku oraz dojazdu do miejsc rekreacji.

Każdego roku w okresie wakacji, dochodzi do dużej ilości zdarzeń i wypadków z udziałem małoletnich, których przyczyną jest nie tylko brak zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży, ale często także brak właściwej opieki nad nimi ze strony rodziców lub opiekunów. Dochodzi do utonięć, spożywania alkoholu i narkotyków, uszkodzeń ciała podczas prac polowych oraz wypadków komunikacyjnych.

Duże znaczenie w zapobieganiu wypadkom ma edukowanie, dlatego też przypominamy jak unikać ewentualnych zagrożeń.

## **1. Bezpieczna podróż**

### **Jak unikać zagrożeń?**

#### **Jeśli wybierasz się w podróż samochodem:**

- Dbaj o stan techniczny swojego pojazdu. Dokonuj okresowych przeglądów oraz reaguj natychmiast na sygnały o nieprawidłowym funkcjonowaniu samochodu - zwłaszcza podzespołów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo jazdy.
- W czasie przygotowań do podróży zaplanuj trasę i czas przejazdu. Upewnij się, że samochód jest sprawny technicznie (ogumienie, oświetlenie) i odpowiednio wyposażony (gaśnica poddawana kontroli sprawności co najmniej raz w roku, apteczka, trójkąt ostrzegawczy); dobrze jeśli masz nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa.
- Zabezpiecz bagaż
- Wybieraj drogi główne, a unikaj jeżeli jest to możliwe dróg bocznych, słabo lub w ogóle Ci nieznanych. Sprawdź stan dróg oraz gdzie ewentualnie występują prace remontowe
- Staraj się planować przejazd w godzinach dziennych, tylko wtedy gdy musisz wybieraj się w podróż w godzinach nocnych. W nocy jest zła widoczność, jesteś zmęczony, a przez to podróż jest mniej bezpieczna.
- Zaplanuj miejsca, gdzie zatrzymasz się aby odpocząć. Najlepiej zatrzymuj się w miejscach uczęszczanych, gdzie są zorganizowane specjalne miejsca parkingowe. Może to być np. stacja benzynowa lub parking strzeżony.
- Opuszczając samochód weź ze sobą kluczyki oraz dokumenty pojazdu. Zawsze włączaj system alarmowy.
- Nie zostawiaj w samochodzie w widocznym miejscu wartościowych przedmiotów, które mogą być przyczyną włamania do pojazdu. Cenne przedmioty chowaj do bagażnika.
- Nie zabieraj przygodnych pasażerów, zwłaszcza poza obszarem zabudowanym.
- W czasie jazdy zamykaj pojazd od wewnątrz.
- Jeżeli zauważysz, że systemy zabezpieczenia pojazdu nie działają prawidłowo, udaj się niezwłocznie do serwisu w celu sprawdzenia i ewentualnie naprawienia systemu.
- Najbezpieczniejszym miejscem do parkowania pojazdu jest garaż lub parking strzeżony. Jeżeli pojazd parkujesz w innym miejscu - to staraj się, by było ono dobrze oświetlone, niezastonięte zaroślami lub zabudowaniami.

#### **Jeśli planujesz podróż pociągiem lub autobusem:**

- Zachowaj szczególną ostrożność na dworcach autobusowych, gdzie zazwyczaj występuje duży tłok. Łatwo możesz stać się ofiarą złodziei kieszonkowych.
- Bądź szczególnie ostrożny przy wsiadaniu i wysiadaniu z zatłoczonego pociągu.
- W czasie podróży staraj się nie pozostawiać bagażu bez opieki - zwłaszcza torebek podręcznych.

- Torebki, podręczne plecaki staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie.
- W podróży miej przy sobie tylko niezbędną kwotę pieniędzy.
- Jeżeli masz przy sobie większą kwotę pieniędzy nie trzymaj jej w jednym miejscu. Zmniejsza to ryzyko ewentualnej utraty całej kwoty.
- Cenne przedmioty, pieniądze, czeki podróżne, dokumenty w czasie podróży staraj się mieć przy sobie.
- Unikaj nocnych podróży zwłaszcza w pustych wagonach i przedziałach. Staraj się nie spać w podróży.
- Nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób. Nie trać kontaktu z otoczeniem - przestępcy mogą to wykorzystać.
- Stosuj zasadę ograniczonego zaufania w stosunku do nieznanymi Ci osób, zwłaszcza gdy podróżujesz sam. Nie zawieraj przygodnych znajomości.
- Zachowaj szczególną ostrożność w stosunku do szczególnie atrakcyjnych propozycji współpracy, korzystnych ofert handlowych, kupna atrakcyjnych towarów po niskich cenach itp.
- Pamiętaj, że papierosy można palić tylko w miejscach do tego wyznaczonych; zwracaj uwagę na dokładne gaszenie niedopałków.
- Przed zorganizowanym wyjazdem oceń sprawność psychofizyczną kierowcy, oraz dowiedz się jaki jest stan techniczny autobusu, (np. opon). W przypadku, gdy wyruszasz w dłuższą trasę upewnij się czy kierowca ma zmiennika.
- W trakcie przerw w podróży i postojów, unikaj znacznego oddalania się od autokaru.

## **P A M I Ę T A J:**

- **Jeżeli zostaną Ci skradzione dokumenty, karty płatnicze, bagaż lub inne przedmioty pamiętaj, aby jak najszybciej zgłosić ten fakt w najbliższej jednostce Policji.**
- **Jeżeli jadąc samochodem zauważysz coś niepokojącego zatrzymaj się przy radiowozie policyjnym lub udaj się do najbliższej jednostki Policji.**
- **Jeżeli w pociągu zaobserwujesz podejrzane zachowanie się osoby poinformuj o tym obsługę.**
- **Jeżeli twoje dziecko wyjeżdża autokarem, możesz poprosić o sprawdzenie jego stanu technicznego policjantów z ruchu drogowego, z najbliższej jednostki Policji.**
- **Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego niejednokrotnie pozwoli Ci bezpiecznie dojechać do celu.**

## 2. Bezpieczny rowerzysta

Uczestnictwo w ruchu drogowym wszystkich nas zobowiązuje do stosowania priorytetowej zasady: **pamiętać o bezpieczeństwie innych i swoim, unikać sytuacji, które mogłyby spowodować zagrożenie**. Dlatego uważnie obserwujcie wszystko, co dzieje się wokół Was tak, aby szybko dostosować się do zmieniających się na drodze warunków. Wówczas odpowiednio i na czas zareagujecie, unikając w ten sposób niebezpieczeństwa. Bezpośrednio wiążą się z tym dwie podstawowe zasady. Pierwsza – to szczególnej ostrożności, druga – to ograniczonego zaufania. Nabierają one bardzo istotnego znaczenia w sytuacji, kiedy włączacie się do ruchu, zmieniacie jego pas lub kierunek jazdy, przejeżdżacie przez skrzyżowanie lub przez przejazd dla rowerów, wykonujecie na drodze manewry, przejeżdżacie w pobliżu przystanków komunikacji publicznej, czy obok pojazdu uprzywilejowanego, jak również w pobliżu szkoły lub grupy dzieci. Wówczas zawsze należy pamiętać, że obok Was na drodze są inni, którzy mogą właśnie teraz popełnić błąd, za który płacić będą wszyscy. We wszystkich wymienionych sytuacjach zwykle trzeba zmniejszyć prędkość, dzięki czemu, jeśli wyniknie taka potrzeba, zawsze zdołacie zatrzymać rower.

### **Rowerzystom kategorycznie zabrania się:**

- jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach,
- czepiania się pojazdów,
- przewożenia na rowerze innych osób
- przejazdu przez przejście dla pieszych

Kiedy więc przyjdzie Wam ochota, żeby pojechać na wycieczkę rowerową ze znajomymi lub zaczniecie w mniejszej lub większej grupie jeździć rowerami do szkoły, wówczas będziecie tworzyć kolumnę pojazdów. Pamiętajcie wtedy, że:

- kolumna nie może składać się z więcej niż 15 rowerów jednośladowych,
- odległość między kolumnami, w sytuacji kiedy będzie ich więcej niż jedna, nie może być mniejsza niż 200 metrów,
- każdy z Was jadący w kolumnie musi przestrzegać przepisów ruchu drogowego.

Pamiętajcie również, że jeżeli zabieramy ze sobą dziecko, obowiązkowo musi ono być umieszczone na dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę.

Musicie zawsze zakładać, że na drodze nie jesteście sami. Inni też chcą bezpiecznie wrócić do domu. W tym zdecydowanie pomoże wszystkim sprawny i dobrze wyposażony rower. Musi on być zbudowany i wyposażony tak, żeby korzystanie z niego nie zagrażało bezpieczeństwu Waszemu i innych użytkowników drogi i nie zakłócało na niej porządku.

### **Rower powinien posiadać:**

- światło koloru białego lub żółtej barwy selektywnej z przodu,
- światło koloru czerwonego z tyłu, które może być migające,
- co najmniej jeden sprawny hamulec,
- dzwonek lub sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku

### **P A M I Ę T A J:**

- **Żeby poruszać się po drogach publicznych, trzeba mieć ukończone 18 lat, osoby niepełnoletnie muszą posiadać kartę rowerową(ukończone 10 lat) lub prawo jazdy kategorii B1(16 lat).**
- **Dziecko w wieku do 10 lat jadące na rowerze może poruszać się po drodze publicznej tylko pod opieką osoby dorosłej.**
- **Każdy uczestnik ruchu drogowego jest zobowiązany do przestrzegania przepisów, stosowania się do znaków i sygnałów drogowych, poleceń i sygnałów osoby uprawnionej do kierowania ruchem lub do kontroli ruchu drogowego.**  
**W przypadku naruszenia tych przepisów odpowiada na ogólnych zasadach i może być na niego nałożona grzywna w postaci mandatu karnego lub w postępowaniu przed Sądem (*ustawa Prawo o ruchu drogowym Dz. U. z 2012 r. poz. 1137 z późn. zm.*).**
- **Jeżeli w kierunku, w którym jedziemy wyznaczono drogę lub pas dla rowerów, to mamy obowiązek korzystania z nich.**
- **O wyraźnym sygnalizowaniu manewrów. Nie wolno tego robić w ostatniej chwili. Jeżeli rowerzysta zasygnalizuje manewr odpowiednio wcześniej, to da kierowcom czas na reakcję.**
- **Przepisy dopuszczają zajęcie dowolnego pasa ruchu po wykonaniu skrętu, ale rowerzyści powinni jechać prawym pasem, bowiem wówczas nie utrudniają poruszania się innym i jest to dla nich najbardziej bezpieczne.**
- **Jeżeli rowerzysta musi zawrócić, najlepiej zatrzymać się na poboczu lub w jakiejś zatoce, aby spokojnie ocenić sytuację i wykonać manewr w najbardziej bezpiecznym momencie.**
- **Jeżeli inny pojazd zatrzymał się i sygnalizuje zamiar skrętu w lewo, można go ominąć tylko z prawej strony, pod warunkiem, że sytuacja nie dotyczy pojazdu stojącego przed przejściem dla pieszych, by umożliwić im przejście lub oczekującego na otwarciu ruchu przez przejazd kolejowy.**
- **Jeżeli ktoś nas wyprzedza – nie wolno nam przyspieszać, bowiem stanowi to bezpośrednie zagrożenie dla ruchu.**
- **Kiedy chcemy powrócić na zajmowany wcześniej pas, musimy bezwzględnie sprawdzić, jaka jest na nim sytuacja po to, by uchronić się przed zajechaniem drogi innemu uczestnikowi ruchu.**
- **Nie wjeżdżamy rowerem na przejścia dla pieszych, ale zachowujemy się na nich jak piesi, zawsze przeprowadzając rower przez jezdnię.**

- Zatrzymujemy się tylko w takich miejscach, w których jesteśmy widoczni z dostatecznej odległości i gdzie nie utrudniamy ruchu.
- Zawsze ustawiamy się jak najbliżej prawej krawędzi jezdni.
- Odpowiednio wcześniej i właściwie sygnalizujemy chęć wykonania manewru.

### 3. Odpoczynek nad wodą, w górach, w lesie

#### Jak unikać zagrożeń?

##### Podczas pobytu nad wodą:

- Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca wyznaczone do kąpeli. Pamiętaj, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników, czy funkcjonariuszy Policji Wodnej.
- Nie korzystaj z kąpeli w miejscach zabronionych. Nie wolno się kąpać w miejscach niebezpiecznych, a zwłaszcza położonych przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, przy zaporach, mostach, przy ujęciach wody pitnej, stawach hodowlanych, basenach przeciwpożarowych, jak również w pobliżu szlaków żeglownych oraz w wodach o silnym zanieczyszczeniu i wirach.
- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska na którym się znajdujesz. Przestrzegaj zasad regulaminu oraz obowiązujących na nim oznaczeń.
- Przychodząc na plażę, warto w pierwszej kolejności zorientować się, czy i gdzie znajduje się budka ratownika, gdyż w jej pobliżu powinna wisieć flaga, dzięki której dowiesz się, jaka jest aktualna sytuacja nad wodą. Ponadto, w widocznym miejscu powinna być również umieszczona tablica informująca o temperaturze wody, powietrza oraz sile wiatru.
- Flaga biała oznacza, iż kąpiel jest dozwolona i nie ma żadnych przeszkód by wejść do wody. Flaga o kolorze czerwonym informuje o zakazie wchodzenia do wody.
- Zawsze stosuj się do zaleceń ratowników WOPR, którzy pełnią dyżur na kąpielisku.
- Pamiętaj! Dzieci do lat 7 mogą przebywać na terenie kąpieliska, pływalni oraz korzystać z kąpeli wyłącznie pod opieką i nadzorem osób pełnoletnich – **NIGDY NIE ZOSTAWIAJ DZIECI BEZ OPIEKI!**
- Korzystaj z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas łowienia ryb i spacerów nad wodą.
- Podczas wypoczynku nad wodą nie pozostawiaj cennych rzeczy na brzegu bez opieki.
- Nie niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska, a zwłaszcza sprzętu ratunkowego.
- Nie niszczyć znaków odgradzających kąpielisko od szlaku żeglownego, wód otwartych lub miejsc, w których kąpiel jest zabroniona.
- Nie wchodź do wody bezpośrednio po spożytym posiłku.
- Nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opalaniem.

- Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody - zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna.
- W trakcie kąpieli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna.
- Bawiąc się w wodzie nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innym.
- Nie wrzucaj przedmiotów do wody (śmieci, szkła).
- W przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna – natychmiast wyjdź z wody.
- Pływając nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku.
- Jeżeli jesteś początkującym pływakim – pływaj tylko w strefie kąpieliska ograniczonej żółtymi bojami.
- Czerwone boje wyznaczają strefę kąpieliska, z której korzystają dobrzy pływacy.
- Staraj się nie pływać sam – możesz poprosić kogoś, aby Cię obserwował w trakcie pływania.
- Pływając o obrębie kąpieliska, wzdłuż brzegu, jesteś stale obserwowany i zawsze możesz liczyć na pomoc ratownika.
- Korzystając z kąpielisk nadmorskich unikaj miejsc niebezpiecznych typu ostrogi, falochrony – możesz się tam natknąć na: gwałtowny spadek dna, wsteczne prądy, powierzchnie śliskie, porośnięte wodorostami lub pokryte ostrymi małżami.
- Zwracaj uwagę na innych kąpiących się – ktoś może potrzebować Twojej pomocy.
- Jeśli zauważysz wypadek tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc – powiadom Ratownika WOPR.
- Stale doskonal swoje umiejętności pływackie.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.

### Podczas uprawiania żeglarstwa:

- Za bezpieczeństwo żeglugi (załogi i jachtu) odpowiedzialny jest kapitan jachtu. Podczas żeglugi kapitan jachtu powinien znać aktualną prognozę pogody.
- Jacht powinien być sprawny technicznie i posiadać wymagane wyposażenie, zgodne z obowiązującymi przepisami i normami, a szczególności winien posiadać:
  - ✓ **indywidualne urządzenia wypornościowe** – kamizelki ratunkowe, środki asekuracyjne;
  - ✓ **środki gaśnicze**;
  - ✓ **radiotelefon VHF** lub w zasięgu sieci GSM **telefon komórkowy** (telefon komórkowy w wodoodpornym pokrowcu, z w pełni naładowanymi akumulatorami i z wpisanymi do pamięci NUMERAMI ALARMOWYMI do służb ratowniczych);
  - ✓ **apteczkę**.



- Na jachcie powinna znajdować się „Instrukcja dla właściciela”, a jeśli jacht jej nie posiada to właściciel powinien opracować „Informację dla kapitana”, mówiącą o „parametrach bezpieczeństwa jachtu”. Kapitan jachtu ma obowiązek znać treść tych informacji.
- Podczas żeglugi załoga jachtu powinna prowadzić ciągłą obserwację akwenu.
- **Zabrania się prowadzenia w ruchu wodnym statku lub innego obiektu pływającego, osobie znajdującej się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka – art. 7 Ustawy o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych.**
- Na wodach śródlądowych, podczas żeglugi w trudnych warunkach atmosferycznych, szczególnie przy nadciągającej burzy lub wietrze powyżej 6<sup>o</sup>B (14 m/s, 50 km/h, 26 węzłów), kapitan i załoga jachtu powinni:
  - mieć założone kamizelki ratunkowe (gdy temperatura wody jest niższa niż 15<sup>o</sup>C przed założeniem kamizelki ratunkowej ciepło się ubieramy);
  - przebywać w kokpicie jachtu;
  - kadłub jachtu powinien być szczelnie zamknięty.

**P A M I Ę T A J**, że niewłaściwe zachowanie wiąże się z odpowiedzialnością prawną.

#### Podlega karze, kto:

- Ignoruje zakaz kąpieli, bowiem zgodnie z **art. 55 Ustawy Kodeksu wykroczeń**: „Kto kąpie się w miejscu, w którym jest to zabronione, podlega karze grzywny do 250 złotych albo karze nagany”.
- Znajduje się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadzi w ruchu wodnym statek lub inny obiekt pływający, niebędący pojazdem mechanicznym (żaglówka, kajak, rower wodny) - **art. 35 Ustawy o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych**.
- znajduje się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu wodnym – **art. 87 Ustawy Kodeks Wykroczeń**.
- kieruje statkiem albo zajmuje stanowisko członka załogi statku, nie posiadając do tego właściwego dokumentu kwalifikacyjnego – **art. 61 Ustawy o żegludze śródlądowej**.

**Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2 – art. 178a Ustawy Kodeks karny.**

### **Podczas pobytu w górach:**

- Dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić.
- Śledź na bieżąco prognozę pogody.
- Wychodząc ze schroniska na szlak, poinformuj o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoś swój powrót.
- Przed wyprawą zapoznaj się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najślabszych uczestników wycieczki.
- Bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi.
- Jeśli masz ze sobą telefon komórkowy, zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR.
- Zawsze zabieraj ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu.
- Nie wspinaj się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.

### **O czym warto pamiętać w czasie pobytu w lesie:**

- Zanim wybierzemy się do lasu, warto zaplanować wcześniej trasę wycieczki i zapamiętać nazwy miejscowości początkowych i końcowych. Jeśli nie mamy nawigacji GPS, zabierzmy ze sobą mapę.
- Warto zadbać, aby w telefonie mieć zapisany numer miejscowego leśniczego. Znajdziemy go na stronie danego nadleśnictwa. Lasy Państwowe udostępniają na swoich stronach internetowych leśne aplikacje z mapami.
- Wybierając się do lasu nie zapomnij o odpowiednim ubiorze. Podstawą są solidne, wysokie buty, szczególnie w terenie, gdzie mogą występować żmije, gdyż atakują one tylko do wysokości kostki. Poza tym, gdy wędrujemy w ciężkich butach, żmije usłyszą nas z daleka.
- Z pewnością przyda się też preparat chroniący przed ukąszeniami owadów, kleszczy.
- Nie należy rozpalać ognisk bez udziału osoby dorosłej i jeśli nie ma specjalnie wyznaczonych do tego miejsc.
- Po zakończeniu palenia ogniska należy je dobrze wygasić, zalać wodą, przysypać piaskiem i przykryć odłożoną wcześniej darnią.
- Dbać o czystość, nie wyrzucać śmieci, zawsze po sobie posprzątać.
- Nie podchodzić do zwierząt, które są zbyt ufne i nie boją się ludzi (mogą być zarażone wścieklizną).
- Nie niszczyć przyrody.

#### **4. Bezpieczeństwo dzieci podczas wykonywania prac polowych**

Każdego lata wzrasta liczba wypadków, których ofiarami stają się dzieci i młodzież. Najczęściej są to mieszkańcy wsi, gdzie latem trwają prace polowe, ale zdarzają się również przypadki okaleczeń dzieci wypoczywających na wsi. Rola bezpieczeństwa podczas zabaw jest bardzo ważna. Często zdarza się, że już dzieci w wieku przedszkolnym potrafią uruchamiać maszyny rolnicze. Niedopuszczalne jest jednak, żeby je obsługiwały, ponieważ przy pracach w gospodarstwie nietrudno o nieszczęście. Małe dzieci muszą być świadome, iż są prace których wykonywać nie powinny, bo zwyczajnie do nich nie dorosły. Mają za mało sił, brakuje im wyobraźni, doświadczenia, nie potrafią właściwie ocenić niebezpieczeństwa, przewidzieć skutków swoich poczynań.

##### **Jak uniknąć zagrożeń?**

- Rodzice nie powinni zezwalać dzieciom na wykonywanie niebezpiecznych prac polowych.
- Małe dzieci nie powinny pozostawać bez opieki osób dorosłych.
- Dzieci nie powinny bawić się w roboczej części gospodarstwa, gdyż może to być dla nich niebezpieczne. Zabawa taka prowadzić może do upadku z drabiny, pogryzienia przez zwierzęta, skaleczenia, oparzenia, porażenia prądem, zatrucia środkami ochrony roślin.
- Do zabawy powinno być wydzielone bezpieczne miejsce, odgródzone od części roboczej podwórka, bez dostępu do zwierząt i maszyn rolniczych.
- Wszelkie wykopy, szamba powinny być starannie zabezpieczone.
- Dzieci nie mogą mieć bezpośredniego dostępu do pomieszczeń, w których umieszczone są: generatory prądu, piece centralnego ogrzewania, parniki, sieczkarnie, pilarki, młocarnie, ostre narzędzia, takie jak: kosy, noże, widły, szpadle.
- Właściciele gospodarstw winni zadbać, aby pomieszczenia, w których składowane są różnego rodzaju rozcieńczalniki, farby i inne substancje żrące oraz nawozy i środki ochrony były każdorazowo zamykane.
- Przebywanie w pomieszczeniach gospodarczych małych dzieci może być szkodliwe ze względu na: zakażenie drobnoustrojami chorobotwórczymi (choroby odzwierzęce), choroby układu pokarmowego, infekcje skóry i górnych dróg oddechowych, pyłopochodne choroby układu oddechowego.

##### **PAMIĘTAJ:**

- **Każda pracująca maszyna stanowi potencjalne zagrożenie dla dziecka.**
- **Każdy kontakt ze zwierzętami gospodarczymi wiąże się z ryzykiem.**
- **Każda praca z chemicznymi środkami ochrony roślin niesie niebezpieczeństwo zatrucia.**
- **Nawet podczas obserwacji pracy rodziców lub przebywania w otoczeniu maszyn i zwierząt gospodarczych należy zachować szczególną ostrożność.**
- **Traktor można prowadzić tylko wtedy jeśli posiadamy prawo jazdy, czyli po ukończeniu 18 roku życia.**

## 5. Ucieczki małoletnich z domów

W czasie wakacji młodzi ludzie uciekają z domów. Część rusza w Polskę, by zaznać „nieskrępowanej” wolności; inni uważają, że to dobry moment na rozpoczęcie samodzielnego życia. Najczęściej nie są pełnoletni, za to naiwni i łatwowierni. Część pokornie wróci do rodziny wraz z pierwszymi chłodami, części bez pomocy specjalistów nie uda się wyjść z opresji, o każdym powinna wiedzieć Policja

### **Na co zwrócić uwagę?**

Początkiem ucieczek mogą być wagary, które są lekarstwem na trudnościami w szkole. Dają one (niestety tylko na krótką metę) możliwość uniknięcia przykrości i "wymigania się" od odpowiedzialności. Najwięcej dzieci ucieka w towarzystwie więcej niż jednej osoby, najmniej badanych ucieka w pojedynkę. Dlatego bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na to w jakim towarzystwie przebywa dziecko. Przebywanie "na ucieczce" w miesiącach letnich daje większe możliwości znalezienia noclegu i pożywienia - łupem uciekinierów padają warzywa i owoce z ogródków działkowych. Podczas wakacji znacznie łatwiej nawiązuje się kontakty z rówieśnikami, łatwiej ukrywa się przed organami ścigania i szybciej znajduje osoby, które można okraść. Uciekinierzy najczęściej przebywają na dworcach kolejowych, bądź zatrzymują się u kogoś z rodziny. Część z nich podróżuje po kraju, szukając przygodnych znajomości i nocując u nowo poznanych osób. Młodzież przebywająca "na gigancie" łatwo Ignie do obcych, szybko nawiązuje kontakty, jest podatna na wpływy różnych środowisk (grupy przestępcze, osoby zażywające narkotyki). Istnieje też duże niebezpieczeństwo, że intencje osób, które proponują uciekinierowi nocleg, są dalekie od życzliwości i bezinteresownej pomocy.

### **PAMIĘTAJ:**

- **Główny powód ucieczek z domu to problemy w szkole. Przyczyną powstawania tych problemów są kłopoty w nauce i brak porozumienia z nauczycielami.**
- **Ucieczka może być formą protestu przeciwko zbyt wygórowanym oczekiwaniom ze strony rodziny, nauczycieli, którym dziecko nie jest w stanie sprostać.**
- **Kolejny powód ucieczek to alkoholizm któregoś z rodziców. Alkoholu nadużywają zarówno matki, jak i ojcowie. W takich przypadkach dziecko zdane jest na pomoc sąsiadów, dalszej rodziny lub po prostu pozostawione samemu sobie.**
- **Uciekinierzy nie mogą znieść w swoim domu przemocy. Krzywdzone dzieci doskonale potrafią przewidzieć za co może ich spotkać kara.**
- **Dzieci porównując własne warunki materialne z warunkami innych, często przeżywają upokorzenie i żal. Jeśli trafią przy tym na szyderstwo i złośliwość ze strony kolegów - izolują się lub stają się agresywne.**
- **Często powodem ucieczki jest niespełniona miłość lub chęć jej przeżycia.**

- Początkowo dziecko opuszcza dom rodzinny, aby zasygnalizować otoczeniu, że nie jest w stanie samodzielnie borykać się ze swoimi problemami.
- Natychmiast należy zgłosić zaginięcie na Policję, dostarczyć w miarę aktualne zdjęcie dziecka, podać informację jak dziecko było ubrane, czy ma jakieś znaki szczególne, które go wyróżniają. Policja przyjmuje zgłoszenie od razu!
- W pokoju dziecka trzeba sprawdzić czy nie ma czegoś, co mogłoby być dać Ci informacje o miejscu pobytu lub motywach działania.
- Jeśli mamy możliwość, to sprawdzmy ostatnio odwiedzane przez dziecko strony internetowe, pocztę elektroniczną, komunikatory, portale społecznościowe.
- Bardzo ważne jest ustalenie miejsc, gdzie najczęściej dziecko spędza czas wolny, jak również listy kolegów i koleżanek, ich adresów i numerów telefonów.
- jak dziecko wróci domu, poinformuj o tym najbliższą jednostkę Policji, żeby odwołać zaginięcie.
- Po powrocie dziecka do domu unikaj złości, oskarżeń, karania. Ucieczka już się wydarzyła. Nie oceniajmy. Potraktujmy to jako sygnał, że w jego życiu dzieje się coś niedobrego. Warto rozważyć pomoc psychologa lub psychoterapeuty, żeby zapobiec takim sytuacjom w przyszłości.

## **6. Bezpieczne dziecko - niebezpieczne kontakty**

Wakacje to czas, który dzieci mogą spędzić w nowym dla siebie otoczeniu. Będą miały okazję do zawierania nowych znajomości, nie zawsze też będą pozostawać pod czujnym okiem rodziców. Uczniowie wyjadą na swoje pierwsze obozy czy kolonie albo do rodziny, gdzie w wolnym czasie bawić się będą z rówieśnikami, poznają nowych kolegów, z którymi będą przebywać. Dzieci uczą się rozpoznawania zagrożeń i ostrożności w kontaktach z otoczeniem, a rodzice są odpowiedzialni za ich ochronę w tym procesie. Zdecydowanie lepiej nauczyć syna czy córkę odróżniania sytuacji bezpiecznych od tych, które mogą przynieść zagrożenie. Tak samo jak upominamy dzieci przed przechodzeniem na czerwonym świetle, tak samo powinniśmy podpowiadać, jak należy zachowywać się w niebezpiecznej sytuacji zainicjowanej przez dorosłego.

To, co należy do nas, to zwiększyć pewność siebie i samodzielność naszych dzieci. Dzieci mają prawo wiedzieć, co może zagrażać ich bezpieczeństwu, jak również, co robić w sytuacji zagrożenia.

### **Dziecko i kontakty z nieznanymi – naucz dziecko zasad!**

- Wyjaśnij dziecku, że ludzie zachowują się i wyglądają różnie. Nie zawsze osoba, która zachowuje się głośno, czy jest gorzej ubrana, jest rzeczywistym zagrożeniem. Osoby, które chcą skrzywdzić dzieci najczęściej próbują zdobyć ich zaufanie lub wzbudzić zainteresowanie.
- Wprowadź zakaz przyjmowania prezentów od nieznanymi oraz odchodzenia z nimi zwłaszcza, jeśli dorosły proponuje coś bardzo atrakcyjnego („Pokażę ci, jakie mam fajne gry na komputerze”, „Chodź kupię ci lody”). Zabroń dziecku wsiadania do nieznanymi

samochodów – nawet, gdyby pretekstem była prośba o pokazanie drogi („Jestem z innego miasta i się zgubiłem”).

- Niech dziecko wie, że bezpiecznie jest prosić o pomoc kogoś, kto przechodzi ulicą, gdy jest ono zaczepiane, a tym bardziej, gdy obcy próbuje siłą zabrać je ze sobą.
- Uświadom dziecku, że podawanie różnych informacji o rodzicach i domu może być niebezpieczne – zwłaszcza jeśli chodzi o pracę mamy i taty, pieniądze, biżuterię, sprzęt elektroniczny, dzieła sztuki. Może to grozić włamaniem i kradzieżą. Dzieci często lubią chwalić się przed sobą różnymi rzeczami.
- Umówcie się, że gdy dziecko zostaje w domu samo, pod żadnym pozorem nie może nikomu otwierać drzwi. Osoby pukające mogą podawać się za krewnego, listonosza, hydraulika.
- Ustal z dzieckiem, żeby nie mówiło nieznanym przez telefon, że jest w domu samo, może powiedzieć np. " że mama i tata są zajęci i oddzwonią".
- Można ustalić z dzieckiem hasło, które musi znać osoba podająca się za znajomego.

### **Jak uniknąć zagrożeń?**

Pamiętaj, że dziecku trudno jest przeciwstawić się dorosłemu. Tym bardziej musi wiedzieć, że powiedzenie "NIE" - jest w porządku!

Bardzo ważnym elementem jest wykształcenie już u małych dzieci umiejętności powiedzenia "NIE", dlatego też wskazane jest zastosowanie metody mającej na celu nauczenie dzieci asertywności.

**Można przeciwyczyć różne sytuacje i za każdym razem dziecko ma zrobić dokładnie te 3 kroki. Tak żeby stały się nawykiem.**

Jeśli ktoś je zaczepia:

1. Powinno powiedzieć "NIE" lub w razie potrzeby zacząć krzyczeć.
2. Powinno szybko odejść lub uciec od tej osoby
3. Powinno poprosić o pomoc innych dorosłych i o zdarzeniu powiedzieć rodzicom

Zasadę, którą zawsze ma dziecko przestrzegać - "przebywaj w towarzystwie innych dzieci".

**Dziecko musi wiedzieć, że na takie osoby może natknąć się wszędzie.** Na ulicy, w parku, czy w centrum handlowym. Osoba, która ma złe intencje, nie chce mieć świadków. Dlatego ważne żeby starało się zawsze przebywać w towarzystwie.

Powtarzajmy dzieciom, że jeśli „ktoś” będzie próbował je skrzywdzić, w każdym przypadku powinny o tym powiedzieć rodzicom lub komuś do kogo mam zaufanie. Dorośli na pewno będą wiedzieli co zrobić, aby taka sytuacja się nie powtórzyła. Rodzice są od tego, żeby pomóc w każdej sytuacji, dlatego nie należy się bać rozmawiać o rzeczach przykrych, smutnych czy wstydlivych.

## **PAMIĘTAJ:**

- **nie podpisuj rzeczy dziecka, bo to pozwala zawołać je używając jego imienia i nazwiska, co natychmiast budzi zaufanie. Zastanów się, czy wywieszka w samochodzie np. „Jedzie z nami Jasio” jest niezbędna?, gdyż może zagrażać bezpieczeństwu Twojego dziecka**
- **7 latek jest jeszcze zbyt mały żeby samodzielnie chodzić na plac zabaw**
- **proś żeby dziecko wracało do domu zawsze tą samą, bezpieczną drogą, a nie na skróty**
- **wpisz do jego tel. nr 112 i mu pokaż jak zadzwonić**
- **wymyślcie hasło, może to być dowolny wyraz znany tylko dziecku i wam. Jeśli ktoś je zaczepi mówiąc, że pojawia się na waszą prośbę - dziecko poprosi o hasło.**

## **Zagrożenia związane z zawieraniem znajomości przez Internet**

Internet to w dobie dzisiejszego postępu technicznego i ogólnie dostępnych łączy internetowych duże zagrożenie nawet dla dzieci w wieku przedszkolnym. Dlatego ważne jest, żeby od najmłodszych lat, wpoić im podstawowe informacje związane z Internetem tj.:

- W Internecie kryje się wiele zagrożeń.
- Internet to rzecz tworzona przez wiele osób, a jego istotą są kontakty między ludźmi. Korzystając z niego można poznać osoby, o podobnych zainteresowaniach, swoich rówieśników i innych użytkowników. Ta właściwość Sieci jest ogromną zaletą, bo dzięki niej możemy zawierać cenne znajomości z ludźmi, których w przeciwnym razie być może nigdy byśmy nie spotkali.
- Pamiętajmy, że tak naprawdę wcale nie znamy osób spotkanych w Sieci, a to, co piszą o sobie, nie musi być prawdą. Nawet, jeśli znajomość trwa już dość długo, nigdy nie mamy pewności, że nasz internetowy znajomy jest osobą, za którą się podaje, szczególnie wtedy, kiedy znajomość internetowa staje się bliższa, a zwłaszcza, gdy ma się przenieść do prawdziwego świata! Rodzice powinni wiedzieć o planowanym spotkaniu ze znajomym z Sieci, żeby móc zapewnić bezpieczeństwo.
- W Sieci często jesteśmy proszeni o podawanie rozmaitych informacji o sobie. Jeśli nie musimy, nie ujawniamy danych, a jeśli takie informacje są wymagane – należy zapytać rodziców, czy można je podać w tej, konkretnej sytuacji. Pamiętajmy, że niektórzy mogą próbować je wykorzystać w niewłaściwy sposób lub w złych celach. Unikajmy zwłaszcza podawania danych, które mogą pozwolić na odnalezienie nas w prawdziwym świecie takich, jak imię i nazwisko, adres, wiek, nazwa i numer szkoły, do której chodzimy, czy też numer telefonu. Komuś, kto nie ma złych zamiarów, powinny wystarczyć informacje dotyczące tego, kim jesteśmy w Internecie.
- Pamiętajmy też o odpowiednim zabezpieczeniu swoich haseł tak, aby nikt nie mógł się pod nas podszywać, ani działać na naszą szkodę.

## **Zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu**

- cyberprzemoc- (cyberbullying) to inaczej agresja , przemoc z wykorzystaniem technologii informacyjnych i komunikacyjnych, najczęściej telefonów komórkowych i Internetu.

Ofiara jest nękana za pomocą takich narzędzi, jak: sms-y, mms-y, poczta elektroniczna, witryny internetowe, fora dyskusyjne, czaty, komunikatory, blogi i serwisy społecznościowe. Jest to bardzo popularna forma agresji. Napastnicy - stalkerzy, myślą, że są anonimowi i bezkarni, np. zamieszczając obraźliwe wiadomości, komentarze, ośmieszające zdjęcia lub filmy.

- grooming - forma przemocy, w której napastnik stara się zdobyć zaufanie dziecka przez internet. W niektórych przypadkach napastnik może również udawać dziecko, aby szybciej zyskać zaufanie. Wszystkie te taktyki mają ostatecznie na celu uzyskanie kompromitującego materiału od dziecka. Ostatecznym celem jest wykorzystanie dziecka do celów seksualnych.
- stalking - forma przemocy emocjonalnej, polegająca na uporczywym nękaniu, które u prześladowanej osoby wywołuje uzasadnione obawy o własne bezpieczeństwo. Podejmowane przez napastnika - stalkera działania, cechują się niską szkodliwością, ale ich częstotliwość i forma wpływają niekorzystnie na samopoczucie ofiary. Częste głucho telefony, pukania do drzwi, nadmierne zainteresowanie internetowymi profilami ofiary, śledzenie, podrzucanie prezentów - to tylko przykłady możliwych zachowań.

#### **PAMIĘTAJ:**

- **Dziecko szykanowane w sieci czuje się zranione, samotne, upokorzone, zawstydzone, zastraszone, pełne złości, chęci zemsty, ale jednocześnie bezradne**
- **Warto towarzyszyć dziecku w jego pierwszych kontaktach z siecią i od początku uczyć, jak bezpiecznie korzystać z Internetu**
- **Rozmawiaj z dzieckiem o cyberprzemocy i ucz, jak zachować się w takiej sytuacji. Uświadom dziecko, że musi powiedzieć o tym osobie dorosłej, np. rodzicom albo nauczycielowi w szkole.**
- **Przestrzegaj przed krzywdzeniem innych za pomocą telefonu czy komputera.**
- **Tajemnice są powszechnym elementem charakterystycznym groomingu.**
- **Jeśli Twoje dziecko wydaje się rozdrażnione, zmieniło się jego zachowanie, wyłącz komputer, gdy wchodzisz do pokoju - to wszystko może wskazywać na grooming.**
- **Kiedy dziecko stanie się ofiarą cyberprzemocy, niczego nie kasuj z telefonu ani komputera, zachowaj wszystkie dowody cyberprzemocy. Można zrobić zrzut tego, co widzisz na monitorze, czyli tzw. screen.**
- **Pamiętaj o wsparciu psychologicznym dla dziecka. Powiadom o zajściu szkołę, do której uczęszcza dziecko. Razem z pedagogiem i dyrektorem szkoły ustalcie strategię działania.**
- **Policja może ustalić, z jakiego komputera czy telefonu były wysyłane e-maile lub sms-y.**



## 7. Wakacyjne szaleństwo z używkami

### CO WARTO WIEDZIEĆ I ROBIĆ, ABY CHRONIĆ DZIECKO PRZED UŻYWKAMI:

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka,
- wiedzieć jak budować dobry kontakt z dzieckiem,
- znać powody, dla których młodzi ludzie sięgają po papierosy, alkohol czy narkotyki,
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad,
- mieć rzetelną wiedzę na temat wszelkiego rodzaju używek.

### ZJAWISKO NIKOTYNIZMU

Nikotyna znajdująca się w tytoniu również należy do bardzo rozpowszechnionych używek. Palenie suszonych liści tej rośliny jest bardzo szkodliwe dla organizmu człowieka. Istnieją bardzo przekonujące dowody na to, że palenie papierosów przyczynia się do występowania różnego rodzaju schorzeń i dolegliwości. Choroby są spowodowane głównie przez różne szkodliwe związki chemiczne znajdujące się w dymie papierosowym, jak substancje smoliste i tlenek węgla. Również ludzie znajdujący się w otoczeniu palacza i regularnie oddychający zanieczyszczonym dymem powietrzem - tzw. palacze bierni - również są narażeni na szkodliwe działanie papierosów. Sama nikotyna ma działanie stymulujące i sprawia, że zażywająca ją osoba czuje się ożywiona.

#### Jak unikać tego zagrożenia?

- Nie częstuj swego dziecka papierosem i nie pozwól, by robili to inni członkowie rodziny lub znajomi.
- Wprawdzie wiele nastolatków pali papierosy i część rodziców się na to godzi, bo czuje się wobec tego faktu bezsilna, albo to lekceważy, to trzeba powiedzieć dziecku jasno i zdecydowanie, że z paleniem powinno poczekać do pełnoletności.
- Trzeba powiedzieć jeszcze wyraźniej, że bardzo wielu dorosłych ludzi, na propozycje zapalenia papierosa odpowiada "Dziękuję, nie palę". Taki wybór jest dla milionów ludzi atrakcyjnym i wartościowym stylem życia.

#### PAMIĘTAJ:

**Organizm palaczy szybko przyzwyczaja się do nikotyny, więc do uzyskania tego samego efektu jest potrzebna coraz większa dawka dymu. Poza tym palacze psychicznie uzależniają się od papierosów i po pewnym czasie, nawet jeśli są świadomi niebezpieczeństw, jakie im grożą, rzucenie nałogu sprawia im wielką trudność.**

## ZJAWISKO ALKOHOLIZMU

Alkohol należy do najpospolitszych używek. Alkohol jest środkiem uspakajającym, łagodzącym uczucia, spowalniającym równocześnie czynności i reakcje. Alkohol może sprawić, że pijąca go osoba poczuje się szczęśliwa, bardziej błyskotliwa i opanowana. Jednak, jak w przypadku innych używek, tylko pijący nabiera takiego przekonania.

### Dlaczego nastolatki piją alkohol?

Umiarkowane picie alkoholu jest atrakcyjne dla wielu dorosłych ponieważ, może się wydawać, że:

- Ułatwia przeżywanie przyjemności,
- Przynosi ulgę w przykrych momentach życia,
- Ułatwia odpędzanie smutnych myśli,
- Uprzyjemnia spotkania z innymi ludźmi,
- Jest częścią celebrowania uroczystości i sukcesów.

Nastolatki o tym wszystkim wiedzą i doznają pokusy skorzystania z tych atrakcji. Oprócz tego mają ważne i dodatkowe powody skłaniające do picia. Nasze dorastające dzieci często sięgają po alkohol:

- Aby czuć się dorosłym;
- Aby dopasować się do otoczenia;
- Aby czuć się dobrze i być na luzie;
- Aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem;
- Aby zaspokoić ciekawość;
- Ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

### Praktyczne wskazówki dla rodziców:

- Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: *Nie zgadzam się żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa.* Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także jakie będą konsekwencje złamania tych zasad.
- Wytłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. *Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ jeszcze się rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego i cennego w Twoim życiu.*
- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkrecać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.*
- Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.

- Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyni ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.

## **ZJAWISKO NARKOMANII**

Coraz młodsze dzieci sięgają po narkotyki, już 9-10 latki mają za sobą pierwsze kontakty ze środkami psychoaktywnymi. Wiek inicjacji narkotycznej dzieci obniża się, a jednocześnie rośnie lęk dorosłych w obliczu zagrożenia narkomanią. Zjawisko stanowi zagrożenie dla zdrowia oraz życia dzieci i młodzieży, a także jest przyczyną wielu negatywnych zachowań. Dotyczy wszystkich grup i kręgów społecznych, niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia czy statusu materialnego. Stale obserwuje się wzrost przestępczości związanej z narkomanią, w tym przestępczość nieletnich związanej z zażywaniem środków odurzających, co niewątpliwie świadczy o rozwojowym charakterze zjawiska.

### **Na co zwrócić uwagę?**

Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:

- oddala się od ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko,
- wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie,
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje,
- nie interesuje się zajęciami, które poprzednio były dla niego atrakcyjne,
- ma częste zmiany nastroju,
- jest niecierpliwe, rozdrażnione,
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach,
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie,
- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
- reaguje rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach,
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane,
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu,
- często wyczuwasz od niego woń alkoholu,
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia,
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

## **PAMIĘTAJ:**

**Posiadanie narkotyków jest czynem karalnym, ale łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa także ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzyć się kradzieże, wynoszenie wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki wymuszenia, pobicia i prostytutka.**

## **TABLETKI GWAŁTU**

W ostatnich latach coraz częściej słyhać o wykorzystywaniu substancji odurzających w celach przestępczych i o tragicznych często skutkach wydarzeń z tym związanych. Ponieważ ofiarami tych przestępstw bywają najczęściej kobiety, substancje te zostały nazwane „pigułkami gwałtu”. Są niebezpieczne, można dodać do napoju bez wiedzy potencjalnej ofiary. Substancje te są na ogół bezbarwne, bezzapachowe i praktycznie bez smaku, występują w postaci płynu, proszku, tabletek lub granulatu. Podane w małych ilościach wywołują stan zbliżony do upojenia alkoholowego, osłabiając czujność i zwiększając uległość. Większe dawki powodują uczucie oszołomienia, zawroty głowy, zaburzenia równowagi, problemy z logicznym i wyraźnym mówieniem. Powodują jednocześnie stan nieświadomości oraz zanik pamięci bez utraty przytomności. Substancje mieszane z alkoholem potęgują działanie depresyjne. Osoba pod wpływem takiej substancji sprawia wrażenie mocno zamroczonej alkoholem, dlatego łatwo wyprowadzić ją z lokalu pod pozorem udzielenia pomocy.

## **PAMIĘTAJ:**

**Miejsca masowych imprez, takich jak dyskoteki czy kluby muzyczne, sprzyjają sytuacjom przestępczym, ponieważ naturalnym elementem zabaw tanecznych są napoje, a spotkania młodzieżowe z założenia służą poznawaniu innych osób i niezwykle łatwo w takich sytuacjach zapomnieć o wszelkich zagrożeniach.**

## **8. Niebezpieczne zwierzęta**

Istotnym zagrożeniem są różnego rodzaju ataki na dzieci i młodzież ze strony zwierząt, szczególnie psów. Dlatego też warto przypomnieć podstawowe zasady, które zobrazują sposoby zachowania podczas spotkania z agresywnym psem.

### **JAK ZACHOWAĆ SIĘ W RAZIE ATAKU PSA?**

#### **Agresywny pies wysyła znaki ostrzegawcze:**

- ma zjeżoną sierść, położone uszy, sztywne nogi, uniesiony ogon,
- warczy, szczeka, pokazuje zęby, skacze dookoła osoby, którą osacza.

### **Co wtedy zrobić?**

- Stań, nie uciekaj.
- Nie patrz psu w oczy, nie okazuj strachu.
- Nie odwracaj się, zwłaszcza jeśli jest duży, bo gdy skoczy na ciebie, może Cię przewrócić.
- Stań do psa bokiem, na lekko rozstawionych nogach. To pozwala Ci utrzymać równowagę.
- Staraj się przyjąć pozycję żółwia. Ochronisz te części ciała, które zwykle gryzie pies.

**Przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpiecznymi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną. Uczcie dziecko, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem zachowajcie spokój, nie uciekajcie, nie krzyczcie, nie patrzcie mu w oczy, nie wykonujcie szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmijcie postawę "żółwia".**

### **Tak przyjmuje się pozycję żółwia:**

- spleć dłonie do wewnątrz,
- schowaj kciuki do środka,
- załóż ręce na kark,
- osłoń nimi także uszy,
- kucnij,
- przyciągnij głowę do kolan.

Pies, zniechęcony taką postawą i brakiem reakcji ze strony ofiary, na ogół odchodzi.

### **Co robić w przypadku pogryzienia przez psa lub inne zwierzę:**

- zapytaj o okoliczności pogryzienia, czy nie ma podstaw do obaw o wściekliznę,
- zapytaj poszkodowanego, czy nie jest na coś uczulony, i jeśli to możliwe wezwij pomoc,
- powyżej ukąszenia nałóż szeroki bandaż, opaskę Biera i pozwól na wypływ krwi z rany,
- uspokój poszkodowanego, połóż go lub posadź z podparciem, nie pozwól mu chodzić,
- przemyj ranę wodą z mydłem,
- jeżeli rana silnie krwawi, nałóż opatrunek uciskowy i unieruchom uszkodzoną kończynę,
- zapewnij poszkodowanemu pomoc medyczną,
- jeżeli został pogryziony przez psa, ustal jego właściciela i fakt, czy pies był szczepiony,
- jeżeli został pogryziony przez zwierzę leśne, skontaktuj się z służbą leśną.

## **9. Wypoczynek w mieście**

Z doświadczenia wielu rodziców wynika, że połowa wypadków z udziałem dzieci ma miejsce w domu. Dotyczy to zazwyczaj dzieci do 6 lat, które przez ten okres w swoim życiu są narażone niemal na wszystkie pułapki. Czasami rodzice zdają sobie sprawę oraz mają świadomość, że wiele wypadków można było uniknąć.

### **Bezpieczeństwo w domu**

Bardzo ważną zasadą jest to, aby w ogóle nie pozostawiać małego dziecka samego bez opieki, gdyż jak to zazwyczaj bywa- wystarczy ułamek sekundy a nieszczęście już gotowe. Aby

uniknąć wielu nieprzyjemnych sytuacji należy dziecko uczyć co jest bezpieczne, a czego w ogóle nie powinno dotykać czy też robić. Nauczyć takie małe dziecko będzie z pewnością trudno, ale nie należy się poddawać, ponieważ chodzi o bezpieczeństwo naszej pociechy. Wiadomo, że jedno tłumaczenie nic nie da, dlatego musimy być wytrwali i tłumaczyć tyle, ile będzie trzeba. Jednak i sami rodzice muszą stworzyć bezpieczny dom, w którym to trzeba będzie wiele rzeczy pozmieniać, gdy tylko dziecko zacznie raczkować lub chodzić.

Bezkrytyczne zaufanie dzieci połączone z naiwnością może spowodować, dramatyczne konsekwencje.

#### **Zagrożenia, z którymi spotykają się dzieci przebywające w domu:**

- Gaz - ulatnianie się gazu może spowodować groźne dla zdrowia, a nawet dla życia zatrucie organizmu każdego człowieka, ponadto może doprowadzić do wybuchu.
- Ogień - w domu bardzo łatwo zaproszyć ogień, co może doprowadzić do pożaru i groźnych poparzeń. Pamiętaj: Dzieciom nie wolno bawić się zapałkami.
- Prąd elektryczny - większość urządzeń znajdujących się w gospodarstwie domowym zasilana jest energią elektryczną, dlatego też należy zachować szczególną ostrożność podczas ich używania, czy też włączania do sieci. Niedopuszczalne jest rozkręcanie gniazdek zasilających, wkładanie do nich różnych przedmiotów np. śrubokrętów, drutów, kredek itd. Bezpośredni kontakt z prądem elektrycznym może doprowadzić do groźnego porażenia i spowodować nieodwracalne kalectwo lub zgon.
- Woda - ciekący kran, niedokręcony zawór czy nieszczelny wąż do pralki, mogą spowodować zalanie całego mieszkania. Dlatego zawsze należy sprawdzać czy dobrze zakręciliśmy wodę np. po umyciu rąk. Nie odkręcać zaworów doprowadzających wodę np. do pralki itd.

Przypominamy, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą szczęśliwego zakończenia zabawy. Ustawianie i wchodzenie na wieżę z krzesel, próbowanie lekarstw czy wychylenie się przez okno stanowią zagrożenia na które są narażone dzieci, niosące dramatyczne konsekwencje. Rodzice powinni być wyczuleni na takie sytuacje oraz nie powinni pozostawiać swoich pociek bez opieki.

#### **RADY DLA RODZICÓW, OPIEKUNÓW I NAUCZYCIELI**

- Bądź dla dzieci wzorem prawidłowego zachowania - zawsze i w każdej sytuacji.
- Ucz je, by podczas nieobecności rodziców w domu nikomu nie otwierały drzwi (nawet znajomym, a także innym dzieciom).
- Nie ujawniaj miejsc przechowywania wartościowych przedmiotów. Zabroń dziecku też chwaleń się innym, co „fajnego” jest w domu.
- Bezwzględnie zakazuj dzieciom przyjmowania od obcych jakichkolwiek prezentów, słodyczy, napojów.

- Zakaż im wsiadania do pojazdów kierowanych przez obcych, oddalania się z nieznanymi. Musisz zrobić wszystko, aby dziecko było nieufne wobec obcych.
- Naucz je bezpiecznego poruszania się po drodze.
- Dziecku bawiącemu się na podwórku nigdy nie wieszaj kluczy na szyi.
- Uczyń wszystko, aby zabawy dzieci były bezpieczne. Ucz dzieci rozwagi, zwłaszcza przy zabawie na stokach narciarskich, w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc, i sam bądź przewidujący.
- Zawsze zwracaj uwagę na zachowanie swoich dzieci i ich przyjaciół.
- Wykształć w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów.
- Dowiedz się gdzie pociecha idzie, z kim i kiedy wróci.
- Dowiedzcie się, z kim ono przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon).
- Traktuj dziecko poważnie, nie bagatelizuj jego problemów. Codziennie znajdź czas na rozmowę z nim.

#### **PAMIĘTAJ:**

- **pod żadnym pozorem nie wolno udzielać informacji, gdzie mieszkamy (ulica, nr domu, nr mieszkania), jeśli ktoś obcy pyta nas o to, odpowiadamy, że nie pamiętamy, ale tata zaraz przyjdzie, to będzie go można zapytać,**
- **nigdy nie mówimy o pieniądzach i innych cennych rzeczach, które są w domu,**
- **nigdy nie mówimy, że jesteśmy sami w domu,**
- **nie mówimy, że mamy przy sobie klucz od domu,**
- **budowa to nie plac zabaw dla dzieci,**
- **wchodzenie na ruiny grozi wypadkiem,**
- **z każdego dachu budynku mieszkalnego mnożna szybko i niepostrzeżenie spaść.**

## **10. Bezpieczeństwo danych**

Wakacje to czas, kiedy to obniża się nasza czujność, zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa . Niezależnie od tego gdzie jesteśmy, musimy pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu naszych danych osobowych. Nie tylko numerów PESEL, dowodu czy też imienia i nazwiska, ale także wszystkich innych informacji, które pozwalają na naszą identyfikację.

### **Bądź ostrożny podając swoje dane w czasie podróży**

Meldując się w recepcji hotelu jesteśmy zobowiązani do podania jedynie takich danych, które są niezbędne do świadczenia i rozliczenia oferowanej usługi.

### **Nie zostawiaj dokumentów w zastaw.**

Nikt nie ma prawa żądać od nas pozostawiania dokumentu tożsamości, np. w wypożyczalni sprzętu sportowego lub rekreacyjnego. Musimy być świadomi, że na podstawie przejętego dowodu osobistego, a nawet jego kserokopii, możliwe jest uzyskanie kredytu, pożyczki, wykonanie zakupów na raty, wynajęcie mieszkania lub nawet założenie działalności gospodarczej. Zdarzają się również przypadki kradzieży samochodów wypożyczonych na uzyskany dokument tożsamości.

### **Zabezpiecz telefon**

Telefon już od dawna nie służy nam tylko do dzwonienia. Większość z nas trzyma na telefonie bardzo duże ilości cennych danych. Są to nie tylko nasze prywatne zdjęcia, kontakty czy zapisane notatki. Często mamy tam też przecież pozapisywane hasła do rozmaitych serwisów internetowych, poszczególne aplikacje mają dostęp do naszych kont w serwisach społecznościowych, korzystamy z aplikacji bankowych, a nawet dane medyczne. To dlatego nawet w wakacje nie możemy zrobić sobie wolnego od dbania o ich bezpieczeństwo.

### **Zachowaj rozsądek**

Informacja zamieszczona w Internecie nigdy nie zniknie. Obecność w social media stała się tak naturalna, że często zapominamy się i dzielimy się szczegółami z życia prywatnego z obcymi osobami. Podczas wakacji wiele osób udostępnia zdjęcia, lokalizacje, a nawet szczegółowo relacjonuje przebieg urlopu na profilach w mediach społecznościowych. W ten sposób naraża się na wykorzystanie ich przez osoby postronne w celach przestępczych. Zamieszczając zdjęcia z letniego urlopu, można nieświadomie ujawnić wrażliwe informacje o sobie lub naruszyć prawa innych, co wiąże się z odpowiedzialnością prawną. Nie warto też chwalić się publicznie zdjęciami biletu, np.: na koncert czy samolot, zwłaszcza jeśli widać na nim kod kreskowy. Pozwala to bowiem oszustom sporządzić kopię biletu i sprzedać ją lub wykorzystać samemu.

Posty ze zdjęciami i oznaczeniem miejsca pobytu mogą być sygnałem dla przestępców, że nasze mieszkanie jest puste. Publikowanie fotografii dokumentów: dowodów osobistych, praw jazdy, biletów lotniczych czy paszportów, może skończyć się kradzieżą tożsamości i zaciągnięciem kredytu lub dokonaniem transakcji na nasze nazwisko.

### **PAMIĘTAJ:**

- **Uaktualnij swoje urządzenia, aplikacje i program antywirusowy.**
- **Uaktualnij zabezpieczenia w swoich telefonach/tabletach/laptopach, np. zapořę sieciową.**



- Zadbaj o to, aby nie instalować na swoim urządzeniu aplikacji pochodzących z niezaufanych źródeł.
- Zabezpiecz sprzęt silnymi hasłami (co w przypadku jego utraty – znacząco utrudni dostęp niepowołanych osób do danych, które tam przechowujesz).
- Zaszzyfruj urządzenia (uniemożliwi to, osobą niepowołanym dostęp do Twoich danych).
- Zrób pełną kopię zapasową danych (nawet jeśli coś się stanie urządzeniom dane pozostaną bezpieczne i możliwe do odzyskania).
- Rozważ, włączenie opcji zdalnego wymazywania danych(po jej aktywowaniu będziemy mieli możliwość zalogowania się na swoim koncie, zlokalizowania urządzenia i zdalnego usunięcia wszystkich danych).
- Wrażeniami z wakacji najbezpieczniej pochwalić się po powrocie do domu
- Nie korzystaj z otwartych sieci Wi Fi.

#### Podlega karze, kto:

- § 1." Kto kradnie lub przywłaszcza sobie cudzą rzecz ruchomą, jeżeli jej wartość nie przekracza 500 złotych podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny  
- **art. 119 Kodeksu wykroczeń**
- § 1." Kto zabiera w celu przywłaszczenia cudzą rzecz ruchomą, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5",  
§ 2. Tej samej karze podlega, kto bez zgody osoby uprawnionej uzyskuje cudzy program komputerowy w celu osiągnięcia korzyści majątkowej - **art.278 Kodeksu karnego**
- § 1. "Kto, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej lub wyrządzenia innej osobie szkody, bez upoważnienia, wpływa na automatyczne przetwarzanie, gromadzenie lub przekazywanie danych informatycznych lub zmienia, usuwa albo wprowadza nowy zapis danych informatycznych, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5",  
§ 2. "W wypadku mniejszej wagi, sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku"- **art.287Kodeksu karnego**
- § 1."Kto, wbrew przepisom ustawy lub przyjętemu na siebie zobowiązaniu, ujawnia lub wykorzystuje informację, z którą zapoznał się w związku z pełnioną funkcją, wykonywaną pracą, działalnością publiczną, społeczną, gospodarczą lub naukową, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2"  
- **art. 266 Kodeksu karnego**
- § 1. "Kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do informacji dla niego nieprzeznaczonej, otwierając zamknięte pismo, podłączając się do sieci telekomunikacyjnej lub przełamując albo omijając elektroniczne, magnetyczne, informatyczne lub inne szczególne jej zabezpieczenie", podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2",  
§ 2. "Tej samej karze podlega, kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do całości lub części systemu informatycznego"- **art.267 Kodeksu karnego**
- § 1. "Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8",  
§ 2. "Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej"  
- **art. 190 Kodeksu karnego**

- "Kto przetwarza dane osobowe, choć ich przetwarzanie nie jest dopuszczalne albo do ich przetwarzania nie jest uprawniony, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch" - **art.107 Ustawa o ochronie danych osobowych.**

## **11. Zalecenia w trakcie epidemii SARS-CoV-2 w Polsce**

Żeby zatrzymać rozprzestrzenianie się epidemii, musimy stosować się ściśle do konkretnych zaleceń.

### **OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ**

#### **2 metry – minimalna odległość między pieszymi**

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
- osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
- osoby niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie,
- osoby, które zasłaniają usta i nos.

### **ZASŁANIANIE UST I NOSA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH**

**Obowiązek dotyczy:** noszenia maseczek lub innego rodzaju zasłaniania ust i nosa w sytuacji, gdy nie można zachować 2-metrowej odległości od innych.

**Na czym polega?** Usta i nos musisz zasłonić w przestrzeni otwartej, gdy nie masz możliwości zachowania 2 metrów odległości od innych, a także w przestrzeni zamkniętej – np. w sklepach, w komunikacji zbiorowej.

#### **Maseczkę trzeba wciąż obowiązkowo nosić m.in.:**

- w autobusie, tramwaju i pociągu,
- w samochodzie osobowym, jeśli jedziesz z kimś, z kim nie mieszkasz na co dzień,
- w sklepie, banku, na targu i na poczcie,
- w kinie i teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
- w kościele, w szkole, na uczelni
- w urzędzie (jeśli idziesz załatwić jakąś sprawę do urzędu) i innych budynkach użyteczności publicznej.

## **Wyjątki. Gdzie nie trzeba zakrywać ust i nosa?**

- W restauracji lub barze – gdy zajmiesz miejsce przy stole i jesz lub pijesz.
- W pracy – jeśli nie masz styczności z osobami z zewnątrz (np. podczas obsługi klientów i interesantów).

Korzystanie z kąpielisk oraz miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpeli w dobie pandemii spowodowanej SARS-CoV-2 i związane z tym ryzyko infekcji dotyczy zasadniczo szerzenia się infekcji drogą kropelkową i przez bezpośredni kontakt.

- Należy zachowywać dystans społeczny i minimalną odległość od osób postronnych zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawa na całym obszarze obiektu, także podczas kąpeli w wodzie, jak również w czasie oczekiwania na wejście na teren kąpieliska/ miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpeli (z wyłączeniem osób wspólnie zamieszkujących).
- Należy unikać zatłoczonych plaż/miejsc lub zgromadzeń na terenie kąpieliska /miejsca okazjonalnie wykorzystywanego do kąpeli
- Należy stosować środki ochrony zgodnie z regulacjami obowiązującego prawa.
- Zaleca się szczególnie staranne zasłanianie ust i nosa (z użyciem chusteczki) podczas kaszlu i kichania.
- Należy korzystać z własnego sprzętu turystycznego, przyborów toaletowych (koce, pledy, leżaki, maty, ręczniki, sprzęt do nauki lub ułatwienia pływania, sprzęt ochronny).
- Zaleca się szczególną dbałość o higienę rąk – częste mycie rąk wodą z mydłem oraz/lub ich dezynfekcja, po skorzystaniu z toalety, także po kontakcie z wszelkimi powierzchniami/urządzeniami publicznego użytku.
- Należy zachowywać czystość w otoczeniu, wyrzucać odpady do właściwych pojemników, zgodnie z zasadami segregacji o ile to możliwe.
- Nie należy korzystać z kąpielisk/miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpeli w przypadku złego samopoczucia i podwyższonej ciepłoty ciała, infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>112</b>          | numer alarmowy centrum powiadamiania ratunkowego (jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy)  |
| <b>995</b>          | Komenda Główna Policji – system Child Alert   |
| <b>601 100 100</b>  | numer ratunkowy nad wodą (WOPR)   |
| <b>601 100 300</b>  | numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)  |
| <b>116 000</b>      | numer interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci (Fundacja ITAKA)   |
| <b>116 111</b>      | telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)   |
| <b>116 123</b>      | Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)   |
| <b>22 668 70 00</b> | Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie   |
| <b>kontakt ICE</b>  | skrót ICE w telefonie jest ogóln światowym symbolem ratującym życie<br><i>(każdy powinien pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt umożliwia ratownikom uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, tj. grupa krwi, przyjmowane leki, itp.)</i> |

[www.policja.pl](http://www.policja.pl)  
[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)  
[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)  
[www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)  
[www.116111.pl](http://www.116111.pl)  
[www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)  
[www.bezpiecznyautobus.gov.pl](http://www.bezpiecznyautobus.gov.pl)  
[www.lasy.gov.pl](http://www.lasy.gov.pl)  
[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)  
[www.sk.gis.gov.pl](http://www.sk.gis.gov.pl)  
[www.uokik.pl](http://www.uokik.pl)