

gazeta bezpłatna

czerwiec 2014

Bezpieczne wakacje

na Warmii i Mazurach



**Autoryzowany
serwis BMW i MINI**



KRYSGUM

WYZA Sp. z o.o.

Olsztyn

ul. Sikorskiego 4

tel. 89 519 02 15

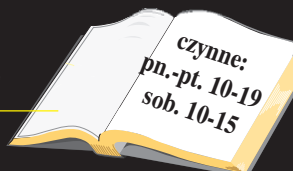
- **Stacja Kontroli Pojazdów**
- **Wulkanizacja**
- **Automyjnia**



778140xbr-0 -A

TANIE BOX-y, PODRĘCZNIKI

- **NOWE** • **UŻYWANE**
- **SKUP** • **SPRZEDAŻ**



DH JAKUB

Olsztyn, tel. 605-96-00-60 2 p. naprzeciwko WYSOKIEJ BRAMY

783140xbr-a-A



**WARSZTATY
-PÓŁKOLONIE
„MUZYCZNE
LATO”**

SPRAWDŹ!

www.naukamuzyki.pl

795140xpo-a-W

Park Linowy **HARDCORE PARK LINOWY**

Zasmakuj wakacyjnej przygody!

www.park-linowy-hardcore.pl

800140xpo-a -P



Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice i Uczniowie

Przed nami kolejny okres letniego wypoczynku — wyjazdów, kolonii, obozów i wielu innych form spędzania czasu wolnego. Wakacje są przede wszystkim po to, aby odpocząć, bawić się, realizować zainteresowania, na które brakuje czasu w ciągu roku szkolnego. To jednak również czas, kiedy musimy szczególnie myśleć o zapewnieniu wypoczywającym bezpieczeństwa. Zawsze dbam o to, aby dzieci i młodzież, a także dorośli, spędzili wakacje i urlopy nie tylko ciekawie, ale i bezpiecznie, w jak najlepszych warunkach. I jak co roku o to bezpieczeństwo będą dbać wszystkie służby regionu. Dobra koor-

dynacja pracy między służbami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo wypoczywających na Warmii i Mazurach daje pewność, że wszyscy turyści będą zadowoleni z pobytu w naszym regionie. Planujemy różne działania: prewencyjne, edukacyjne i informacyjne. Tak naprawdę jednak nic nie zastąpi zdrowego rozsądku. W Wasze ręce oddajemy wy dawnictwo, które pomoże przypomnieć najważniejsze zasady bezpiecznego wypoczynku.

Pamiętajmy, aby wybierać tylko bezpieczne formy wakacyjnego wypoczynku, tylko sprawdzone biura podró-

ży i firmy przewozowe. Osoby wyjeżdżające na obozy i kolonie powinny przede wszystkim pamiętać o tym, aby słuchać opiekunów i nie oddalać się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Rodzice, których dzieci nie korzystają ze zorganizowanego wypoczynku, muszą zadbać o opiekę dla nich w tym czasie, a także wyposażać w podstawową wiedzę na temat zagrożeń. Mam nadzieję, że wspólne działania służb i zdrowy rozsądek wypoczywających zapewnią dobrą i bezpieczną zabawę. Życzę udanych i bezpiecznych wakacji!

Z pozdrowieniami
Marian Podziewski
Wojewoda
Warmińsko-Mazurski



WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. (89) 539 77 36, 539 77 35
fax (89) 539 77 33

REDAKTOR WYDANIA
Anna Szapiel-Danilczuk

DZIENNIKARZE:

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz,
Monika Nowakowska

FOTO: Zbigniew Woźniak,
Grzegorz Czykwin, morguefile.com
sxc.hu, photopress.com

BIURO REKLAMY

reklama@naszolsztyniak.pl
tel. 89 539 75 17
89 539 74 79

PROJEKT GRAFICZNY

Tomasz Danilczuk

WYDAWCA

Wydawca Olsztyn Sp. z o.o.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn

PREZES

Jarosław Tokarczyk

WSPÓŁPRACA

Warmińsko-Mazurski
Urząd Wojewódzki w Olsztynie

Wróćcie tu za rok!

O przygotowaniach do zapewnienia bezpieczeństwa podczas wakacji na Warmii i Mazurach mówi Marian Podziewski, wojewoda warmińsko-mazurski.

Panie Wojewodo, przed nami kolejne wakacje, a więc i kolejne wyzwanie przed wieloma służbami, które powinny zapewnić bezpieczeństwo wypoczywającym w naszym regionie.

— Jestem przekonany, że służby to wyzwanie podejmą z pełną odpowiedzialnością — jak każdego roku. Zwiększona liczba patroli policyjnych, wzmoczone kontrole autobusów, ośrodków organizujących wypocznik letni i gastronomii w miejscowościach turystycznych czy edukacja na temat zagrożeń — to tylko niektóre z zadań, jakie będą realizowały te służby. Co roku na Warmii i Mazurach w okresie wakacyjnym przebywa ponad 60 tysięcy dzieci i młodzieży, a w sumie podczas wakacji

w naszym regionie wypoczywa około 2,5 miliona osób. Postaramy się, aby działania podejmowane przez wszystkie służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w regionie były skuteczne. Ze swojej strony apelujemy jednak do wszystkich wypoczywających o zachowanie rozsądku, bo często jest on najlepszą ochroną przed niebezpieczeństwem.

Działań prowadzonych przez wojewodę i podległe mu służby jest wiele...

— Na terenie województwa warmińsko-mazurskiego działa 10 całodobowych Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych, które są przygotowane na ewentualne przyjęcie turystów. Do wypadków i innych zdarzeń o charakterze medycznym będzie wyjeżdżać 77 zespołów ratunkowych, w tym pięć karetek wodnych, zlokalizowanych na Wielkich Jeziorach Mazurskich i Pojezierzu Hławskim. Jak co roku na stronach Wojewódzkiej Stacji Sa-

nitarno-Epidemiologicznej można będzie sprawdzić stan 13 kąpielisk, które są stale monitorowane pod kątem czystości. Wyjątkową uwagę inspektorzy zwracać będą podczas kontroli również na stan sanitarny dworców PKP i PKS. Szczególnym nadzorem objęte zostaną te punkty, które sprzedają produkty żywnościowe wrażliwe na obecność wysokich temperatur — cukiernie, ciastkarnie i inne obiekty zbiorowego żywienia. Nad bezpieczeństwem wypoczniku czuwać będzie również Kuratorium Oświaty, które w tym roku na sfinansowanie i dofinansowanie obozów i kolonii dzieci z najuboższych rodzin przeznaczy około półtora miliona złotych. Oprócz planowanych kontroli obozów i kolonii Kuratorium prowadzić będzie również działania edukacyjne i szkoleniowe. Na stronie Kuratorium znaleźć można aktualny rejestr placówek dopuszczonych do organizowania wypoczniku letniego.

A co zrobić w sytuacjach, w których bezpieczeństwo wypoczywających jest zagrożone?

— Podczas zeszłorocznych wakacji zarejestrowanych było u nas 1340 form wypoczniku. Na Wielkich Jeziorach Mazurskich działa też, jak co roku, system powiadamiania ratun-



kowego oraz telefon ratunkowy 601 100 100. O warunkach pogodowych żeglarzy ostrzega system 17 masztów, a także sms-owy system METEO. Do dyspozycji turystów jest też specjalny numer ratunkowy 984. Nad bezpieczeństwem turystów nad Wielkimi Jeziorami czuwać będzie kilkudziesięciu ratowników wyposażonych w łodzie ratownicze i nowoczesny sprzęt przeznaczony do ratowania zdrowia i życia ludzkiego. Od 1 maja na Wielkich Jeziorach Mazurskich i nad jeziorem Jeziorak działa pięć karetek wodnych, które warmińsko-mazurskie akweny będą patrolować jeszcze do końca września.

Do akcji „Bezpieczne wakacje” włączają się lokalne samorządy?

— Oczywiście! Dla nich dużym wyzwaniem podczas wakacji jest intensyfikacja działań promocyjnych, co wiąże się ze zwiększeniem liczby imprez, zwłaszcza o charakterze plenerowym. W związku z tym w najczęściej odwiedzanych przez turystów miejscowościach Warmii i Mazur, w których nie ma stałych posterunków policji, zorganizowanych zostanie dziewięć policyjnych placówek sezonowych. Porządku na jeziorach Warmii i Mazur strzec będzie grupa dodatkowych funkcjonariuszy prewencji, którzy, podobnie jak w latach ubiegłych wzmocnią



kontrolę obiektów w miejscowościach turystycznych, a także kontrolę żeglarzy. Policjanci mają do dyspozycji 27 łodzi ratunkowych i 43 funkcjonariuszy. W szczególny sposób nadzorowane będą także autokary i inne środki przewozu zbiorowego. Policja wraz ze strażą graniczną i Wojewódzką Inspekcją Transportu Drogowego podczas wspólnych patroli drogowych skontroluje stan techniczny pojazdów, zwłaszcza przewożących grupy osób, a także stan trzeźwości osób kierujących tymi pojazdami. Wojewódzka Inspekcja Transportu Drogowego ma w tym celu do dyspozycji 10 specjalistycznych pojazdów kontrolnych oraz cztery motocykle. Policja oddeleguje do powyższych zadań aż 300 funkcjonariuszy. W ramach działań na rzecz poprawy bezpieczeństwa wypoczynku w okresie wakacji letnich w 2014 r. warmińsko-mazurski wojewódzki inspektor nadzoru budowlanego polecił powiatowym inspektorom nadzoru bu-

dowlanego wzmocnienie działań profilaktyczno-inspekcyjnych i kontrolnych w obszarach szczególnie ważnych dla zapewnienia odpowiednich warunków letniego wypoczynku. Już teraz przeprowadzonych zostało wiele kontroli obiektów związanych z wypoczynkiem letnim — placów zabaw, boisk oraz obiektów wypoczynkowych. Oprócz działań doraźnych władze samorządu terytorialnego, a także służby, straż i organizacje pozarządowe działające na rzecz poprawy i zapewnienia bezpiecznego wypoczynku dzieciom i młodzieży, przeprowadzają też liczne pogadanki, pokazy i szkolenia w ramach różnorodnych akcji i kampanii społecznych.

A czego pan życzy naszym wakacyjnym gościom?

— Przede wszystkim udanego i bezpiecznego wypoczynku. A parafrazując słowa pięknej piosenki Krzysztofa Klenczona, przyjezdnym powiem tak: Koniecznie wróćcie tu za rok!

Poradnik (rodziców) kolonisty

Przed nami wakacje. To wyjątkowy czas dla dzieci i młodzieży. Przed nimi wyjazdy na kolonie, obozy, gdzie poznają nowe miejsca, spotkają ciekawych ludzi. Zadbajmy o to, by nasze pociechy odpoczywały bezpiecznie. Rodzice pytają, my odpowiadamy.

W tym roku po raz pierwszy chcę wysłać syna na kolonię. Jak sprawdzić organizatora wypoczynku?

— Planując wysłanie dziecka na zorganizowany wypoczynek, warto skontaktować się z biurem podróży organizującym kolonię, przejrzeć jego stronę internetową, sprawdzić, czy jest zrzeszony

np. w Polskiej Izbie Turystycznej. Można też po-



czytać opinie innych rodziców na forach internetowych. Biuro podróży lub agencja turystyczna powinny posiadać wpis do rejestru organizatorów turystyki. Informacje taką można uzyskać w Centralnej Ewidencji Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych na stronie: <http://turystyka.gov.pl>.

W sprawdzeniu wiarygodności organizatora pomoże rodzicom też baza danych o wypoczynku na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej <http://wypoczynek.men.gov.pl>.

O czym powinien pamiętać, planując wypoczynek dziecka?

— Ważną sprawą jest prawidłowy wybór miejsca i rodzaju zorganizowanego wypoczynku, szczególnie w przypadku pierwszego samodzielnego wyjazdu dziecka. Przede wszystkim musi to być wspólna decyzja rodziców i malu-

cha. Taki wypoczynek powinien być dostosowany do stanu zdrowia dziecka, jego zainteresowań, ale także do możliwości finansowych rodziny.

W jaki sposób powinna być zorganizowana opieka medyczna dla uczestników wypoczynku?

— Nie ma aktu prawnego regulującego kwestię konkretnego sposobu organizacji opieki medycznej, która powinna zostać zapewniona uczestnikom. Może być to podpisanie przez organizatora umowy z lokalnym ośrodkiem zdrowia lub gabinetem lekarskim, który zapewni taką opiekę. Organizator może też zatrudnić wśród kadry pielęgniarki albo ratownika medycznego.

Przed wyjazdem dzieci w trasę chciałbym, by stan kierowcy i autokaru sprawdzili policjanci. Kto powinien ich powiadomić?

— To organizator powinien zlecić policji badanie stanu technicznego pojazdu i koniecznie zwrócić uwagę na właściwe oznakowanie autokaru. Kierowca powinien udać się na badanie alkomatem na komendę policji oraz na sprawdzenie autokaru przed przyjazdem na miejsce zbiórki. Jeśli okaże się, że kierowca nie będzie miał





ważnych dokumentów, należy wówczas zadzwonić na policję. Gdy funkcjonariusze wyrażą zgodę na wyjazd, będziemy mogli czuć się spokojni. Gdy policjanci stwierdzą jednak, że autokar jest niesprawny technicznie, wówczas organizator musi wezwać inny autokar.

A ilu podopiecznych może mieć jeden wychowawca?

— Liczba dzieci przypadająca na jednego wychowawcę wynika z Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 stycznia 1997 r. w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy

wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania i tak:

- Dzieci do lat 10 — 1 wychowawca na maksimum 15 uczestników.
- Dzieci powyżej 10 lat — 1 wychowawca na maksimum 20 uczestników.
- Dzieci i młodzież niepełnosprawna wymagająca stałej opieki lub pomocy — liczba osób ulega zmniejszeniu w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności dzieci.

O co powinien spytać organizatora przed wyjazdem?

— Rodzice powinni poznać dokładny adres miejsca, w którym będzie przebywać dziecko, sprawdzić termin wyjazdu i powrotu oraz miejsce i czas odbioru dziecka. Dowiedźcie się, kim są kierownik wypoczynku oraz inni opiekunowie i weźcie do nich kontakt, upewnijcie się, czy została zapewniona opieka medyczna, a także sprawdźcie, czy dziecko jest dodatkowo ubezpieczone od nieszczęśliwego wypadku. Rodzic natomiast powinien powiadomić organizatora o ewentualnych chorobach dziecka, ustalić sposób przyjmowania leków.



prometeusz
KREDYTY

kredyt gotówkowy

kredyt konsolidacyjny **NOWOŚĆ!**

autopozyczka

CHWILÓWKI POŻYCZKI

- pożyczamy od 50 do 1 500 PLN
- bez zbędnych formalności
- decyzja w 15 minut
- wypłata środków tego samego dnia
- jasne i uczciwe reguły spłaty

Olsztyn, ul. Partyzantów 64, tel. 89 526 27 28

Przykład reprezentatywny: RRSO ma dzień 7.06.2013 dla całkowitej kwoty pożyczki 300 zł udzielonej na okres 1 miesiąca z oprocentowaniem 17%, wynosi 3821,20%. Całkowity koszt pożyczki wynosi 105,59 zł. Całkowita kwota pożyczki do spłaty wynosi 405,59 zł. Wysokość RRSO raty miesięcznej oraz całkowitego kosztu pożyczki może się różnić zależnie od zastosowanego rodzaju ubezpieczenia pożyczki. Szczegółowe warunki oferty w Oddziałach. RRSO autopozyczki na samochod używany z 2006 r. dla reprezentatywnego przykładu na dzień 10-06-2013 r. wynosi 46,14% dla następującego założenia: całkowita kwota pożyczki wynosi 11500 zł odsetki na 48 m-cy z oprocentowaniem stałym 17% dla samochodu o wartości 19000 zł przy wpłacie własnej 7500 zł, całkowite koszty pożyczki wynosi 11231,12 (6302,55 zł odsetki, 821,43 zł prowizja, 4107,14 opłata z tyt. zarządzania ryzykiem). Wysokość raty wynosi 474,05 zł, całkowita kwota do zapłaty przez Pożyczkobiorcę wynosi 22731,12 zł.

Kierowco, jedź bezpiecznie!

Wyjeżdżasz w wakacyjną podróż samochodem? Przygotuj się do jazdy! Oto siedem prostych rad, o których powinienś pamiętać.

1. Zanim ruszysz samochodem, sprawdź, czy masz przy sobie wszystkie dokumenty i czy samochód jest technicznie sprawny (ogumienie, oświetlenie) oraz odpowiednio wyposażony.
2. Zapoznaj się z aktualnymi przepisami ruchu drogowego.
3. Nie przekraczaj dozwolonej prędkości.
4. Staraj się podróżować ze znajomymi i unikaj postojów na odosobnionych pustych

parkingach lub w przypadkowych miejscach.

5. Jedź ostrożnie i myśl o tym, co dzieje się na drodze.
6. Pamiętaj, że wyobraźnia to podstawowa cecha dobrego kierowcy.
7. W czasie kontroli ruchu drogowego pamiętaj, aby zatrzymać pojazd, trzymać ręce na kierownicy i nie wysiadać z pojazdu, chyba że żąda tego kontrolujący.

Zadbaj o bezpieczeństwo rodziny!

To Twój podstawowy obowiązek. Przed wyjazdem sprawdź, czy wszyscy uczestnicy wycieczki mają zapięte pasy. Pamiętaj, by maluchy

podróżowały w foteliku lub innym urządzeniu do przewożenia. Obowiązuje to każde dziecko w wieku do 12 lat.

Strzeż się!

Trudno przewidzieć wszystkie sytuacje na drodze. Nawet najlepszym kierowcom może przydarzyć się awaria, przebiecie opony, rozładowanie akumulatora, zatrzaśnięcie kluczyków czy zbita szyba. W drodze na urlop zdarzają się niestety także wypadki, stłuczki, kolizje. Jadąc na wakacje trzeba być przygotowanym na wszystko. Dobre ubezpieczenie komunikacyjne to podstawa bezpiecznego wyjazdu na wakacje. Oczywiście niezbędna jest polisa OC, a dla chętnych również AC i NNW.

Czujny pasażer!

Dbanie o bezpieczeństwo leży też po stronie pasażerów. Podczas długiej trasy obserwuj kierowcę, czy nie zamyka oczu, dopilnuj, by robił przerwy. Nie wsiadajcie do samochodu z nieznanymi. Nie ufaj kierowcy, który wypił choć małe piwo i ma cię podwieźć tylko 10 metrów, bo to może być ostatnie 10 metrów twojego życia.



Czech Servis | ul. Towarowa 14
tel. 89 532-09-40, kom. 503-045-991

Profesjonalny serwis samochodów grupy:



UWAGA, nowy adres

www.czechservis.pl
www.uzywanaskoda.pl

Zabawa z zasadami



Niestety, najwięcej wypadków z udziałem dzieci odnotowuje się w czasie wakacji. Warto już teraz nauczyć dzieci kilku podstawowych zasad, które sprawią, że z tego lata pozostaną tylko dobre wspomnienia.

Na rowerze

Twoje dziecko w tym roku debiutuje w roli rowerzysty? Na krótkie rowerowe wycieczki najlepiej wybierać alejki osiedlowe, boiska czy place. I koniecznie musisz zaopatrzyć pociechę w ochraniacze i kask. Od początku rowerowej przygody trzeba też wpajać dziecku podstawowe zasady jazdy rowerem. Na przykład by dziecko jadąc chodnikiem trzymało się jego prawej strony.

Mały rolnik

Ucząc dziecko jazdy na rolkach najlepiej korzystać z placów zabaw czy alejek parkowych,

gdzie nie ma ruchu samochodów. Nauka przebiegnie w spokojniejszej atmosferze i będzie bezpieczna. I nie można też zapominać, by nawet na najkrótszych odcinkach wkładać kask.

Bądź widoczny

Kiedy wracacie z wakacyjnej wycieczki wieczorem, dziecko powinno mieć przypięty do plecaka lub ubrania odblaskowy znaczek. Rodzice powinni pamiętać jednak, że dziecko do 7 lat może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby dorosłej (nie dotyczy to strefy zamieszkania). Warto wpoić też dziecku kilka podstawowych zasad, wśród nich najważniejszą: by przechodziło przez jezdnię tylko w miejscach wyznaczonych.

Nauka samodzielności

W wakacje wiele dzieci biega po podwórku bez nadzoru rodzica. Zanim jednak mu na to

pozwolimy, przypomnijmy, by nie rozmaźło z nieznanymi, nie brało od niego cukierków i absolutnie nie zgadzało się, by gdzieś z nim pójść. Warto wyposażać dziecko w telefon alarmowy. Co jeszcze? Nauczmy nasze dziecko odróżniać dbałość o rzeczy od ryzyka, by na przykład gdy piłka wypadnie mu na jezdnię, wiedział, że lepiej ją poświęcić, niż wbiec pod jadący samochód.





Wodne szaleństwo ze zdrowym rozsądkiem

Spytawy kajakowe, rejsy pod żaglami, szaleństwo na nartach czy skuterach wodnych dostarczają niezapomnianych wrażeń. Zadbajcie o to, by były to tylko przyjemne wrażenia.

W kajak

- Kapok to nie poduszka pod plecy, ale gwarancja bezpieczeństwa, gdy kajak się wywróci:
- Dziecko w kajak? Czemu nie. Pamiętaj tylko o zasadzie: w razie wypadku jeden dorosły jest w stanie ratować tylko jedno dziecko.
- Nigdy nie pływaj samotnie. W razie wypadku będziesz potrzebować pomocy.
- W nocy śpimy, nie pływamy. Po ciemku udzielenie pomocy jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe.
- Piwko w kajak? Zapomnij! Alkohol spowolni twoje reakcje i przyspieszy utratę ciepła.
- Na wodzie nie ma demokracji. Wybierzcie szefa wyprawy, którego w razie wypadku będzie słuchać reszta.
- Rejs w nieznane wydaje się romantyczny, szalony? Zapomnijcie o filmach przygodowych i dobrze poznajcie trasę przed wypłynięciem.
- Przed wyruszeniem w trasę

sprawdź prognozę pogody. Jeśli na środku dużego jeziora złapie cię burza, nie uciekiesz.

- Ustępuj z drogi większym jednostkom pływającym. Zachowuj zawsze duży odstęp od statków, barek, promów.
- Nie zapomnij o szczególnie zapakowanej apteczce

Na jachcie

Przed wypłynięciem w rejs:

- Pierwsze, co musimy zrobić, to dokładnie obejrzeć jacht i jego wyposażenie, w tym apteczkę. Wszystkich członków załogi należy też wyposażać w kapoki. To jest też czas na ustalenie zasad postępowania w razie wypadku oraz przywiązanie rzeczy znajdujących się na pokładzie do stałych elementów żaglówek. Sprawdź prognozę pogody, pamiętając, że na jeziorze wieje mocniej niż w porcie.

Podczas rejsu:

- Poruszaj się ostrożnie, przy przechyle i kołysaniu ryzyko poślizgnięcia wielokrotnie się zwiększa. Pamiętaj o zasadzie „jedna ręka dla jachtu, druga dla ciebie”. Nie wystawiaj rąk ani innych części ciała za burtę, jakiegokolwiek zderzenie może je poważnie uszkodzić. Dbaj o klar, czyli porządek na pokładzie. Zaplątanie się

w liny może sprawić, że znajdziesz się za burtą. Obserwuj wszelkie zmiany pogody. Wszystkie usterki i awarie usuwaj zaraz po zauważeniu, bo od sprawnego sprzętu zależy twoje bezpieczeństwo.

Przy zawijaniu do portu:

- Podczas podchodzenia do kei nigdy nie skacz z cumą w rękę. Zaplątanie dłoni w linę skończy się kąpielą, uderzeniem w kant nabrzeża, wyhamowaniem jachtu na własnym grzbiecie lub wszystkim naraz. Zadanym sternika jest tak podejść do kei, aby człowiek obsługujący cumy mógł bezpiecznie zejść na ląd. W sytuacjach awaryjnych nie odpychaj się rękami od sąsiednich jachtów. Jeżeli już musisz to robić, to użyj do tego bosaka lub odbijaczy. I pamiętaj, lepiej strzaskać listwę odbojową niż kończynę.



Na nartach

Pamiętaj o piance, która nie pozwoli ci się wyiębić i zapewni uczucie komfortu. Gotowi do startu? Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z nartami, wybierz wyjście z wody, a nie z pomostu czy motorówki. W razie niepowodzenia jedynie opijesz się wody. Nie zapomnij o kapoku i odstepie od kąpiących się. I ostatnia rada, apetyt rośnie w miarę jedzenia, więc chce się pływać szybciej, ale nie zapomnij, że maksymalna prędkość holowanego to 30-40 km/h.

Na skuterze

Skutery wodne stanowią coraz popularniejszy rodzaj rozrywki nad wodą. Ważne, by była to bezpieczna rozrywka. Zanim więc wyruszysz na wodę, poznaj zasady działania skutera, dowiedz się, co zrobić, by przyspieszyć, zwolnić, zakreślić. Pamiętaj, że skuter nie ma

hamulców i nie zatrzymuje się od razu. Zadbaj też o właściwy strój. Kamizelka asekuracyjna jest obowiązkowa, a dobrą praktyką jest też stosowanie pianki chroniącej przed wychłodzeniem organizmu. Gdy upadniesz, wchodź na skuter tylko od rufy. I pamiętaj, że aby prowadzić skuter, musisz mieć patent sternika motorowodnego. A kultura i zasady bezpieczeństwa wymagają płynania z daleka od kąpielisk.

Pływające zabawki

Na wielu plażach można zobaczyć pływające banany itp. pontony, na których szaleją turyści. Masz ochotę do nich dołączyć? Zanim wypłyniesz, zadbaj o to, by obsługa poinstruowała cię, jak masz się zachować, wyposażyła cię w kapok i, co ważne, ktoś z obsługi musi być obecny również podczas przejażdżki, a nie udzielać porad z brzegu.



Słoneczne i wodne kąpiele

Słońce, piasek, woda... Brzmi bajecznie. Żeby jednak wakacje, jak bajka, miały szczęśliwe zakończenie, musimy zadbać o bezpieczeństwo na plaży i w wodzie.

Czy można sobie wyobrazić lato bez piasku pod ręką i bez wystawiania twarzy do słońca? Z pewnością nie. Jednak słońce, choć dostarcza nam pozytywnej energii, może też dostarczyć nieprzyjemnych i groźnych poparzeń. Pamiętajmy więc o odpowiednich kosmetykach ochronnych, których stosowanie powinno nam wejść w nawyk. W przypadku dzieci i dorosłych o jasnej karnacji stosujemy preparaty z najwyższym numerem filtra.

Przyjemny chłód

Ograniczamy też czas przebywania na słońcu w godz. 11 do

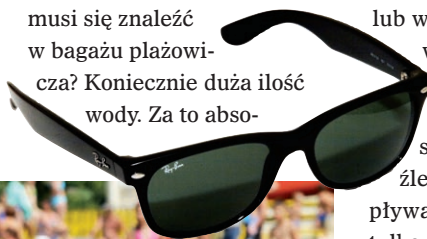


16. To jednak nie koniec. Nie zapominajmy o nakryciach głowy i okularach przeciwsłonecznych. Warto mieć ze sobą również koszulkę, którą przykryjemy ramiona. Na plażę warto zabrać też parasol, parawan czy namiot plażowy, w którym będziemy mogli choć na chwilę schronić się przed słońcem. Co jeszcze musi się znaleźć w bagażu plażowicza? Koniecznie duża ilość wody. Za to abso-

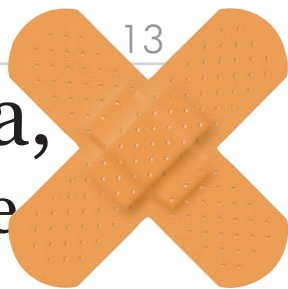
lutnie nie zabieramy na plażę alkoholu.

Nie szarżuj!

Żadne procenty nie powinny znajdować się również w organizmie osób wchodzących do wody, bo to zagraża bezpieczeństwu nie tylko ich, ale i pozostałych. Jeśli zobaczycie nietrzeźwą osobę na plaży lub w wodzie, nie bójcie się wzywać pomocy. Bo tak możecie uratować życie. Gra o życie toczyć się może również, gdy źle wybierzemy miejsce do pływania, dlatego pływamy tylko tam, gdzie jest ratownik WOPR. I pamiętajcie, że nie można pływać też w czasie burzy, mgły i kiedy wieje porwisty wiatr. Ważne jest również właściwe zachowanie w wodzie. Nie wchodzimy do niej po długim nagrzewaniu się na słońcu, nie skaczemy w miejscach nieznanach i nie bawimy się w podtapianie.



Wakacyjna apteczka, czyli zdrowie spakowane



Pakujesz walizkę? Nie zapomnij o apteczce. Choroba przychodzi nagle i wymaga natychmiastowych działań. Im lepiej się spakujesz, tym większą możesz mieć pewność, że unikniesz niepotrzebnych stresów.

Termometr

Objawy zewnętrzne to za mało. Tylko znając dokładną temperaturę chorego, możemy właściwie dostosować częstotliwość i dawkę leków.



Leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe

Dobierz właściwie do wieku urlopowiczów. Inne nadają się dla małych dzieci, inne dla starszaków, a jeszcze inne dla dorosłych. Jeśli boli ucho czy ząb, konieczna będzie wizyta u specjalisty. Podobnie, jeśli ból nie mija.

Środki opatrunkowe

Warto więc mieć przy sobie plastry różnej wielkości, przydadzą się też wodoodporne. Zabierz też jałowe gaziki i bandaże elastyczne.

Płyn do dezynfekcji rany

Zawsze sprawdzi się woda utleniona czy gotowy gazik odkażający. Jeśli rana jest głęboka lub mocno brudna, udaj się do lekarza po zastrzyk przeciwężcowy.

Sól fizjologiczna

Sprawdzi się, gdy trzeba przepłukać oko lub nos, do którego na przykład dostał się plażowy piasek. Do czyszczenia i nawilżania nosa idealny jest również spray z solą morską.

Preparaty odstraszające owady

Wybierz takie, które działają odstraszająco również na kleszcze. Przyda się też preparat łagodzący po ukąszeniu.

Krem z filtrem

Chroni przed poparzeniami słonecznymi i czerniakami. Pamiętaj, by dostosować preparat do karnacji.

Tabletki na chorobę lokomocyjną

Większość tych leków wymaga zastosowania przed wyruszeniem z domu. Ważne, by dostosować lek do wieku dziecka.

Syropy

— przeciwkaszlowy (by prześpać spokojnie noc) i wykrztuśny (by oczyszczać drogi oddechowe).

Preparat przeciwbiegunkowy

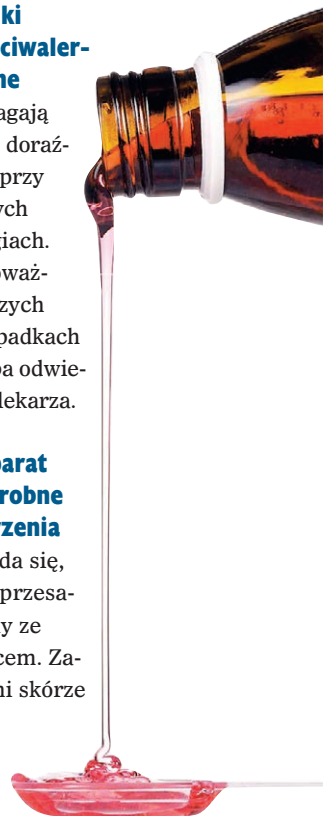
Uwaga, nie wolno nadużywać takich środków, bo mogą zakłamywać obraz choroby.

Środki przeciwalergiczne

Pomagają tylko doraźnie i przy słabych alergiach. W poważniejszych przypadkach trzeba odwiedzić lekarza.

Preparat na drobne oparzenia

Przyda się, jeśli przesadzimy ze słońcem. Zapewni skórze ulgę.





Bezpieczny dom = spokojne wakacje

Pamiętajcie! Przed wyjazdem zatroszczcie się o swoje mieszkanie, by po powrocie zastać je w idealnym stanie.

1. Przede wszystkim poproście zaprzyjaźnionych sąsiadów, by zwrócili uwagę, czy nikt nie kręci się koło waszego mieszkania, by podlewali kwiaty, otwierali na krótko okna, opróżniali skrzynkę z korespondencji, a wieczorem włączali na jakiś

czas światło w kuchni lub w którymś z pokoi.

2. O swoich planach nie informujmy w internecie, w mediach społecznościowych.

3. Nie zostawiajcie kluczy pod wycieraczką czy w doniczce. Zabezpieczcie nalezycie drzwi. Przed wyjazdem pamiętajcie także o włączeniu alarmu.

4. Aby nie doprowadzić do

pożaru albo zalania mieszkania swojego lub sąsiada, zanim wyjedziecie w podróż, sprawdźcie, czy krany zostały zakręcone i nic nie kapie, czy sprzęt elektroniczny wyłączyliście z prądu, czy zakręciliście zawór gazu.

5. Ubezpieczcie swoje mieszkanie, by w razie nieszczęścia chociaż częściowo mieć zrekomensowane straty.

Twe OC i AC jest drogie? Nie przepłacaj!

Kluczem do tańszej polisy jest porównanie oferty wielu towarzystw — niestety, może to zająć nawet kilka dni. Chcąc zaoszczędzić swój czas, kupujemy więc przypadkową polisę i... przepłacamy. Co zrobić, żeby płacić mniej?

Wystarczy odwiedzić multiagencję CUK Ubezpieczenia. Wtedy okaże się, że kupno OC i AC nie zawsze musi być dla Ciebie i Twojego portfela przykrym doświadczeniem.

Porównuj ceny i oszczędzaj czas

Aby mieć pewność, że kupujemy najtańszą polisę, musimy porównać ceny w wielu towarzystwach. Ich samodzielne zestawienie jest bardzo czasochłonne — trzeba poświęcić na to nawet kilka dni. CUK Ubezpieczenia oferuje polisy OC i AC 30 największych towarzystw — wszystko, czego potrzebujemy, mamy w jednym miejscu. Bezpłatną kalkulację można wykonać w dwie minuty w placówce, przez telefon i internet.

Za OC i AC zapłacisz nawet o połowę mniej!

Brak czasu na porównanie ofert powoduje, że co roku kupujemy przypadkową polisę i słono przepłacamy. Różnice w cenach mogą wynosić nawet 600 zł! W CUK Ubezpieczenia doradca w kilka minut przeprowadzi zupełnie bezpłatną symulację i pomoże Ci wybrać najtańszą polisę. Wybór OC i AC stanie się o wiele prostszy i już nigdy nie przepłacisz za swoje ubezpieczenie! Co więcej w CUK możesz podzielić swoją polisę aż na 11 rat, a za pierwszą z nich zapłacić dopiero po 3 tygodniach.

Sprawdź, jak tanie może być Twe OC i AC!

Po bezpłatną kalkulację zadzwoń do naszego konsultanta: tel. 22 33 00 300. Infolinia czynna jest cały tydzień: pn.-pt. 8–20; sb.-nd. 10–18.

CUK Ubezpieczenia w Olsztynie:

ul. Kętrzyńskiego 5/6a, tel. 89 513 52 46

Adresy pozostałych placówek w regionie na: www.cuk.pl

Wytnij, zachowaj! Te telefony ratują życie!

Telefony zaufania:

800 12 01 48 — „Zatrzymaj przemoc” (numer bezpłatny).

116 111 — Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 7-18 lat (bezpłatna linia anoni-mowa).

Od poniedziałku do piątku, godz. 12-20.

800 12 12 12 — Dziecięcy Tele-fon Zaufania Rzecznika (numer bezpłatny)
Codziennie, godz. 8.15-20.

801 12 00 02 — Niebieska Linia.

Od poniedziałku do soboty, godz. 8-22, w niedziele i świę-ta godz. 8-16.

801 19 99 90 — Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki — Narkomania.
Codziennie, godz. 16-21.

801 24 70 70 — Centrum Po-szukiwań Ludzi Zaginionych ITAKA.
Całodobowo.

116 000 — Zaginione dziecko
Całodobowo, bezpłatnie.

801 109 801 — infolinia Krajo-

wego Centrum
Kompetencji.
Poniedziałek-pią-tek, godz.
9-17

89 19288 lub

89 527 00 00 — Anonimowy przyjaciel — olsztyński telefon zaufania.

Telefony alarmowe:

601 100 300 — GOPR

601 100 100 — WOPR

984 — numer alarmowy na Mazurach

997 — policja

998 — straż pożarna

999 — pogotowie ratunkowe

112 — telefon alarmowy

985 — ratownictwo morskie i górskie

991 — pogotowie energetyczne

992 — pogotowie gazowe

993 — pogotowie ciepłownicze

994 — pogotowie wodociągowo-kanalizacyjne

986 — straż miejska

981 — pomoc drogowa



Ważne telefony lokalne

89 523 24 46 — Kuratorium Oświaty w Olsztynie

89 524 83 00, 89 679 16 99 — Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie

89 522 39 00 — Komenda Wo-jewódzka Policji w Olsztynie

89 522 39 00 — posterunek policji w Olsztynie

0 800 339 202 — telefon zaufania KWP Olsztyn

89 539 27 11 — pogotowie ratunkowe w Olsztynie

89 522-92-00, 89 535-30-05 — straż pożarna w Olsztynie

89 522 81 12, 603 77 858 — dyżurny miasta Olsztyn (dyżur całodobowy)

Warmińsko-Mazurski Inspekto-rat Transportu Drogowego, godz. 7.15-15.15

tel. **89 533 46 16** - Olsztyn

tel. **87 520 12 75** - Elk

tel. **55 641 20 35** - Elbląg

bezpieczna woda z WOPR



Rady dla wypoczywających latem:

1. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice informacyjne.
2. Pamiętaj o numerach alarmowych **998, 999, 997, 112**.
3. Nie pływaj w czasie burzy, mgły i gdy wieje porywisty wiatr.
4. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocz i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego.
5. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć kalectwem lub śmiercią.
6. Jeżeli w czasie pływania poczujesz bolesny skurcz mięśni – zachowaj spokój. Połóż się na plecach i nie wykonuj gwałtownych ruchów. Ból powinien po chwili minąć. Płyn w kierunku brzegu.
7. Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów i materacy.
8. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
9. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.

Nie pływaj w wodzie poniżej 14°C. Optymalna temperatura wody to 22-25°C



Województwo
Warmińsko-Mazurskie



WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ul. Polna 16, 10-059 Olsztyn, tel. 89 527-48-14
warminko-mazurskie@wopr.pl

www.wopr-wm.olsztyn.pl



**Nigdy nie skacz na głowę
do nieznannej wody!**

WOPR województwa warmińsko-mazurskiego:

- przeprowadza ekspertyzy i przeglądy kąpielisk
- wydaje certyfikaty kąpielisk
- zabezpiecza imprezy organizowane na wodzie i nad wodą
- stale współpracuje z innymi służbami tj. policją, strażą pożarną, pogotowiem ratunkowym oraz władzami samorządowymi i rządowymi, a także innymi organizacjami zajmującymi się bezpieczeństwem na wodzie
- organizuje pokazy ratownictwa wodnego i zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży

WOPR to specjalistyczne stowarzyszenie kultury fizycznej o zasięgu ogólnokrajowym powołane do ratowania tonących, organizowania pomocy i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.

WOPR województwa warmińsko-mazurskiego organizuje kursy:

- Ratownik wodny
- Sternik motorowodny
- Kurs pletwonurka P1
- Kurs radiowy SRC
- Kwalifikowana pierwsza pomoc

