

## **Bezpečné prázdniny: Užívejme si léto zodpovědně**

Školní rok je za námi, děti se rozprchly na zasloužené prázdniny a mnozí dospělí vyrážejí na dovolené. Léto je obdobím odpočinku, cestování a radostních zážitků, ale zároveň přináší i určitá rizika. Proto je důležité připomenout si pár základních pravidel, která pomohou užít si léto bezpečně a bez zbytečných komplikací.

### **Na co nezapomenout během prázdnin:**

#### **1. Bezpečnost dětí**

- Děti by měly vždy vědět, kde a s kým se pohybují. Informujte je o možných nebezpečích a domluvte si pravidelné kontakty (např. telefonáty).
- Menší děti by neměly být bez dozoru dospělého, ať už na hřišti, u vody nebo doma.
- Upozorněte je, aby se nikdy nebavily s cizími lidmi a nenasedaly do cizích aut.

#### **2. Koupaliště, jezera, řeky**

- Nikdy nenechávejte děti ve vodě bez dozoru.
- Nepřeceňujte své síly při plavání. Pokud si nejste jistí, raději zůstaňte v mělké části nebo použijte plovací pomůcky.
- Dodržujte pravidla koupališť a pokyny plavčíků.
- Neskákejte do neznámé vody – může být mělká, zakalená nebo mohou být pod hladinou překážky.

#### **3. Cennosti a osobní věci**

- Nikdy nenechávejte cennosti bez dozoru – ať už na dece, v autě nebo ve stanu.
- Pokud jedete na koupaliště, vezměte si s sebou jen nezbytné minimum – peníze, telefon a doklady nechte ideálně v bezpečnostní tašce nebo u známých.
- Při odjezdu na dovolenou nezapomeňte zabezpečit svůj byt či dům – uzamknout okna, dveře, informovat důvěryhodného souseda.

#### **4. Cestování a pohyb venku**

- Používejte ochranné prostředky: helmu na kolo, reflexní prvky při chůzi či jízdě večer.
- V horkých dnech nezapomínejte na pitný režim a opalovací krémy.
- Při výletech do přírody nosete vhodnou obuv, pokrývku hlavy a repellent proti hmyzu.

#### **5. Dospělí na dovolené**

- Při cestách do zahraničí mějte platné doklady a zjistěte si základní informace o zemi, kam míříte.
- Nenechávejte cennosti na hotelových pokojích mimo trezory.
- Pozor na alkohol – zejména při koupání nebo jízdě na kole či v autě.

### **Na závěr:**

Léto má být obdobím radosti, nových zážitků a zaslouženého odpočinku. Stačí jen trocha opatrnosti, zdravého rozumu a vzájemného ohledu, a prázdniny i dovolené proběhnou v pohodě a bez nehod.

Policisté Krajského ředitelství policie Karlovarského kraje přejí všem krásné a hlavně bezpečné prázdniny!

kpt. Bc. Zuzana Churaňová