



Pomáhat a chránit

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY
KRAJSKÉ ŘEDITELSTVÍ POLICIE MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE



kancelář ředitele krajského ředitelství
oddělení prevence

Jarní prázdniny začínají!

Okresem Frýdek – Místek startuje letošní běh jarních prázdnin. „Napadlo nám dostatek sněhu, sbalíme lyže, běžky, boby a vyrazíme!“ Poslouchala jsem rodiče malého chlapce, kterému zazářily oči, a bylo znát, že se velmi těší. Jarní prázdniny bývají dny radovánek pro děti i rodiče, kteří si mohou s dětmi užít volný čas na horách, cestováním nebo vyrazit za zimními sporty a zábavou. Policejní preventisté Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje v rámci besed informují děti na školách o bezpečném pohybu venku i doma.

Než vyrazíte na výlet s rodinou, je třeba zkontrolovat nejen stav Vašeho šatníku a výbavu na lyže či jiný sport, zabezpečení domu, ale také výbavu a technický stav Vašeho vozidla.

Velmi důležitá je zimní výbava vozidla:

- vězte, že minimální hloubka vzoru pneumatik 4 mm v zasněžených horských oblastech nestačí! Pro případ uvíznutí je nezbytné přibalit teplé přikrývky, oblečení, svítilnu, ale třeba i nezbytné léky, nápoje apod.,
- v autě by neměly chybět sněhové řetězy odpovídající pneumatikám (vyzkoušejte si předem jejich instalaci). Hodit se může také lopata, písek, startovací kabely, smetáček na sněh. Na větší mráz bychom měli předem připravit také provozní kapaliny vozidla a všechny další prvky, jejichž fungování může větší mráz ovlivnit,
- sledujte aktuální dopravní zpravodajství a předpověď počasí,
- zapomínat byste neměli ani na dostatečně nabitý mobil,
- dodržování pravidel silničního provozu, předvídatost, ohleduplnost jsou základní doporučení, která Vám mohou pomoci dojet bezpečně do cíle.

Hurá, jsme na místě! Dbejte, aby Vaše natěšené děti při vystupování z auta nevběhly na silnici nebo pod kola dalšího parkujícího auta a při přecházení vozovky se stejně jako Vy zastavily, rozhlédly se a až si budete jisti, že řidič, který zastavil, Vás vidí, pak přejděte. Mějte na paměti, že brzdná dráha vozidel se v zimě zpravidla prodlužuje.

Buďte vidět, mějte na sobě oblečení s prvky z reflexivního materiálu.

Zimní sportování

Abyste si mohli plně užít všechny sporty, je potřeba mít **vhodné oblečení a obuv** odpovídající aktuálním klimatickým podmínkám. Na horách musíte počítat s rychlými a často nepředvídatelnými proměnami počasí.

Špálova 3
702 00 Ostrava

www.policie.cz

Tel.: +420 974 722 233
Email: krpt.prevence@pcr.cz

- na **horskou túru** si kromě vhodného oblečení a obuvi přibalte svačinu a nápoje, raději nepočítejte s tím, že se občerstvíte cestou v horské chatě,
- pečlivě volte cíl a náročnost trasy podle svého fyzického a zdravotního stavu. Dopředu si zjistěte časovou náročnost vybrané trasy, aby vás nezaskočil soumrak,
- na cestu se nevydávejte sami a sdělte někomu plán trasy a předpokládaný čas návratu, držte se vyznačených tras,
- sledujte aktuální informace o povětrnostních podmínkách i lavinovém nebezpečí,
- mějte nabitý mobilní telefon a v něm kontakt na [horskou službu](#). Pro snadnější lokalizaci v případě nouze je dobré mít v telefonu nainstalovanou aplikaci Záchranka.

Pro milovníky **sjezdového lyžování či snowboardisty** platí taktéž určitá pravidla:

- neriskujte, buďte ohleduplní ke svému okolí,
- nesjíždějte svahy v místech, kde je to zakázáno, a myslete na to, že pro sjezd v terénu je již nezbytná určitá zdatnost a odpovídat by tomu mělo i vybavení,
- nezapomínejte na obvyklé ochranné pomůcky, jako jsou přilba s brýlemi a chránič páteře, nezbytností je v těchto případech vybavení pro případ laviny,
- obdobná pravidla platí pochopitelně také pro běžkové lyžování.

Pokud vyrazíte **sáňkovat či bobovat**, myslete vždy na to, zda je pod kopcem prostor pro bezpečné zastavení. Pro **bruslení** na přírodních volných plochách volte jen místa, kde máte stoprocentně ověřenou dostatečnou sílu ledu.

A pokud zůstávají Vaše děti doma...

Nespoléhejte na to, že jsou Vaše děti v bezpečí. Menší děti, které zůstávají doma samotné, rozhodně poučte o základech osobní bezpečnosti.

- připomeňte pravidla o bezpečném otevírání dveří cizím lidem,
- o manipulaci s nebezpečnými předměty,
- o možnosti přivolání pomoci v případě nouze,
- pokud jde dítě ven nebo na návštěvu, vždy mějte přehled o tom, kde se vaše dítě nachází a kdy se má vrátit domů.

Komunikují Vaše děti v online prostředí?

- poučte je o zásadách bezpečného pohybu v online prostředí. Základem je komunikace pouze s lidmi, které skutečně známe z reálného života,
- sledujte, kolik času vaše dítě tráví online a čemu se na internetu věnuje.

Komunikujete Vy v online prostředí?

- dávejte pozor na to, co prostřednictvím sociálních sítí zveřejňujete, jaké informace poskytujete,

- odeslaná fotka do kyberprostoru si již „žije svým životem“, nemáte absolutní přehled, kdo ji sdílí nebo zkopíruje,
- nedoporučuje se poskytovat informace na sociální sítě, kdy a kde se chystáte na dovolenou a jak dlouhý čas strávíte mimo domov. Dáváte tímto pomyslný klíč od Vašeho domu zloději, kterému se Váš dům líbí,
- mnoho informací a cenných rad pro děti, pedagogy i rodiče přináší na svém webu například [projekt E-bezpečí](#).

Koho kontaktovat v případě problémů

158 – POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

155 – ZÁCHRANKA

150 – HASIČI

156 – MĚSTSKÁ POLICIE

112 – TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ (jednotné evropské číslo tísňového volání)

Přejeme bezpečné jarní prázdniny!

Krajské ředitelství policie Moravskoslezského kraje
oddělení prevence
nrap. Bc. Vladimíra Faferková
3. února 2023