

## BEZPIECZNA IMPREZA

Żeby zapewnić sobie dobrą zabawę nie trzeba zażywać substancji psychoaktywnych. Udana impreza to impreza bezpieczna! Najważniejsze zasady:

- Baw się w towarzystwie osób, które znasz.
- Dowiedz się, gdzie odbywa się impreza i poinformuj o tym swoich bliskich.
- Nigdy nie zostawiaj swojego napoju bez opieki.
- Nie przyjmuj również napojów od nieznajomych osób lub takich, do których nie masz zaufania.
- Jeśli podejrzewasz, że nieświadomie zostałeś odurzony substancją psychoaktywną albo ktoś w pobliżu jest w stanie zagrożenia zdrowia lub życia wezwij służby ratunkowe.
- Unikaj upijania się. Alkohol osłabia Twoją czujność i bezpieczeństwo.
- Miej przy sobie naładowany telefon.
- Zaplanuj sobie bezpieczny powrót do domu – nigdy nie wracaj z nietrzeźwym kierowcą!



## WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

**112** – numer alarmowy centrum powiadomienia ratunkowego

**995** – Komenda Główna Policji – system Child Alert

**601100 100** – numer ratunkowy nad wodą (WOPR)

**601100 300** – numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)

**116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

**116 123** – Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)

**22 668 70 00** – Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

Źródła:

- Kodeks wykroczeń
- Kodeks karny
- Ulotka profilaktyczna: Zabawa bez ryzyka. Bądź ostrożny. Baw się bezpiecznie, wyd. SPiDR
- [www.mragowo.policja.gov.pl](http://www.mragowo.policja.gov.pl)
- [www.statystyka.policja.pl](http://www.statystyka.policja.pl)
- [www.mubi.pl](http://www.mubi.pl)



więcej informacji o pomocy oferowanej przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom znajdą Państwo odwiedzając naszą stronę internetową

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej  
**Biuro Profilaktyki  
i Przeciwdziałania Uzależnieniom**



📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 [probal.zielonagora.pl](http://probal.zielonagora.pl)  
✉ [profilaktyka@mops.zgora.pl](mailto:profilaktyka@mops.zgora.pl) ☎ 68 411 51 70



## Wakacyjne ABC

**bezpiecznie  
odpowiedzialnie  
trzeźwo**



Zielonogórskie Dialogi Profilaktyczne

## WAKACJE

... to czas odpoczynku, relaksu i zabawy. Bardzo często istnieje przekonanie, że nie ma dobrej zabawy bez zażywania substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków, NSP). Należy jednak pamiętać, że jeśli na pierwszym planie wakacyjnego wypoczynku znajduje się alkohol, zwiększamy prawdopodobieństwo wystąpienia ryzykownych zachowań, które mogą stać się dla nas zagrożeniem. Każdego roku statystyki policyjne oraz informacje prasowe donoszą nam o tragicznych wydarzeniach wakacyjnych związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych przez dorosłych i młodzież. Zerknij na nasz krótki poradnik, żeby zobaczyć jak spędzić bezpiecznie, odpowiedzialnie i trzeźwo wakacje nad wodą, w podróży autem i rowerem oraz na imprezie.

## BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

- Wybieraj miejsca wyznaczone do kąpieli, najlepiej tam, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy wodni. Kąpiel w miejscu zabronionym wiąże się z karą grzywny do 250 zł.



- Nigdy nie skacz do nieznannej wody, nieznaną głębokość i ukształtowanie dna mogą narazić Cię na urazy, kalectwo, a nawet śmierć.
- Nigdy nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu. Połączenie brawury i alkoholu to dwa czynniki, które często odpowiadają za wiele złamanych kręgosłupów i innych tragedii. 1/5 osób, które utopiły się w 2021 roku nie zastosowała się do tej rady.
- Alkohol osłabia organizm – może nie wystarczyć Ci sił na dopłynięcie do brzegu.
- Alkohol odwadnia organizm – może dojść do udaru słonecznego.
- Pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętaj o zachowaniu trzeźwości, gdyż używanie sprzętu wodnego pod wpływem alkoholu jest tak samo karane jak jazda pojazdem mechanicznym pod wpływem alkoholu.
- Alkohol zaburza koordynację ruchową – możesz wypaść z łódki lub kajaka.
- Jeśli zauważysz, że ktoś z kąpiących się potrzebuje pomocy natychmiast wezwij pomoc – powiadom ratownika WOPR.

## BEZPIECZNA JAZDA POJAZDAMI W RUCHU DROGOWYM

### Bądź kierowcą na 6!

- NIGDY nie prowadź auta i roweru pod wpływem substancji psychoaktywnych.
- Dostosuj prędkość do obowiązujących przepisów oraz warunków na drodze.
- Zwracaj uwagę na to, co się dzieje na drodze, nie tylko na kierowców samochodów i rowerzystów, ale również na pieszych.
- Stosuj zasadę ograniczonego zaufania do innych uczestników ruchu drogowego.



- Zapinaj pasy bezpieczeństwa i dbaj o to, aby pozostali pasażerowie również je zapinali.
- Zaglądaj do kodeksu drogowego, na bieżąco śledź zmiany przepisów i stosuj się do nich.

Pamiętaj, że zarówno jazda samochodem, jak i rowerem nie może odbywać się w stanie po użyciu alkoholu (0,2‰ – 0,5‰) lub podobnie działającego środka, ani w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5‰) lub pod wpływem środka odurzającego.

Sankcją jest kara grzywny, ograniczenie wolności lub kara więzienia do 2 lat, może również zostać orzeczony zakaz prowadzenia pojazdów od 1 roku do 15 lat, świadczenie pieniężne od 5 tys. do 60 tys. zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Postpenitencjarnej oraz 10 pkt. karnych (od 17 września 2022 r. będzie to 15 pkt.).

W przypadku ponownej jazdy pod wpływem alkoholu karą może być pozbawienie wolności od 3 miesięcy do 5 lat, zakaz prowadzenia pojazdów od 3 do 15 lat (a nawet dożywotni zakaz w przypadku trzeciej jazdy po alkoholu) oraz świadczenie pieniężne od 10 tys. do 60 tys. zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Postpenitencjarnej.