



BEZPŁATNA

GAZETA Płońska

BIULETYN INFORMACYJNY URZĘDU MIEJSKIEGO W PŁOŃSKU

LIPIEC/SIERPIEŃ NR 04/2026 R.



/str. 8

WYREMONTOWANA KOLEJOWA JUŻ W PRZYSZŁYM ROKU

Umowa z wykonawcą podpisana. **/str. 4**

RENATURYZACJA RUTEK IDZIE ZGODIE Z PLANEM

Trwa montaż palisady
wzmacniającej brzeg.

/str. 5

ĆWIERĆ MILIONA DLA SZPITALA

Zaplanowano budowę
nowoczesnej windy.

/str. 5



/str. 2



Zachęcamy do polubienia i obserwowania profili naszego miasta na portalu społecznościowym Facebook



Urząd Miejski Płońsk i Miasto Płońsk oraz do śledzenia strony internetowej www.plonsk.pl



We wrześniu wielkie otwarcie stadionu!

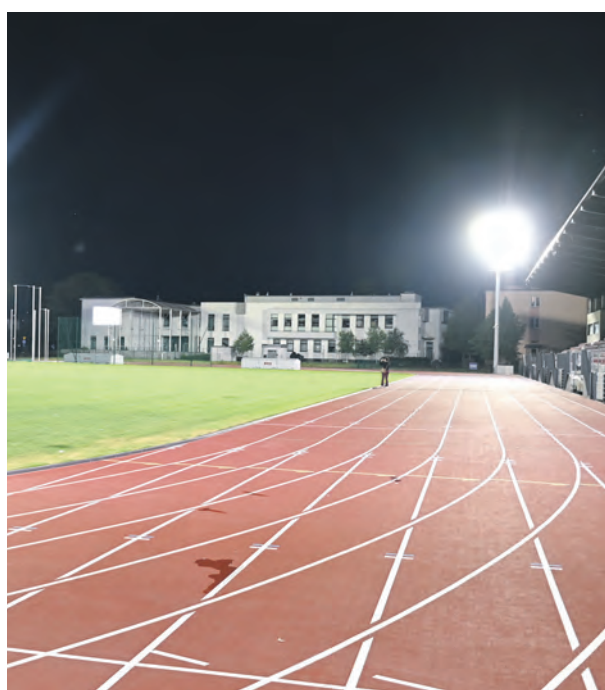
Czerwień bieżni, zieleń murawy, blask reflektorów i sportowe emocje, które już teraz czuć w powietrzu. Płoński stadion miejski – inwestycja, na którą z niecierpliwością czeka całe środowisko sportowe, wkracza w ostatnią fazę przygotowań. Już we wrześniu otworzymy bramy obiektu, który stanie się sercem sportowego życia naszego miasta.

Przed wakacjami tempo prac nie zwalnia. Przy ulicy Kopernika trwa „szlifowanie diamentu”. W korytarzu biegowym pod trybuną na początku czerwca zainstalowano nowoczesną wykładzinę kauczukową. Dlaczego to tak ważne? Ten charakterystyczny, czerwony materiał to ta sama technologia, z której korzystają najlepsze światowe areny. Zapewnia doskonałą amortyzację, chroni stawy biegaczy i, co najważniejsze, dynamicznie oddaje energię, pomagając w biciu rekordów życiowych. Zadaszony korytarz o długości 90 metrów to gwarancja, że treningu nie przerwie nawet deszcz.

Za nami również spektakularny test oświetlenia. Gdy 8 czerwca o 22:00 cztery osiemnastometrowe maszty rozbłysły pełną mocą, stadion zmienił się w nowoczesną arenę gotową do wielkich widowisk. Natężenie 500 luksów sprawiło, że noc stała się dniem, a jakość instalacji potwierdziła: jesteśmy gotowi na organizację profesjonalnych wydarzeń po zmroku.

Mistrzowski standard

Wartością stadionu nie są tylko mury, ale możliwości, jakie za sobą niosą. Obiekt odwiedził w maju Tomasz Majewski, dwukrotny mistrz olimpijski i wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Płońsk ma dla niego szczególne znaczenie – to tutaj stawiał swoje pierwsze sportowe kroki na młodzieżowej olimpiadzie w latach 90. Jego werdykt? – Śliczny, śliczny obiekt... Perełka jeśli chodzi o Mazowsze. Chciałbym mieć taki w Warszawie. Wierzę, że wiele wspaniałych imprez będziemy mogli tu organizować – przyznał mistrz, nie kryjąc uznania dla płońskiej inwestycji.



Lato pod znakiem przygotowań

Podczas gdy mieszkańcy będą korzystać z uroków lata, na stadionie trwać będzie „wielkie sprawdzanie”. To czas na odbiory techniczne i uzyskanie wszelkich niezbędnych pozwoleń. Równolegle pracownicy Miejskiego Centrum Sportu i Rekreacji przejdą specjalistyczne szkolenia. Obsługa zaawansowanych systemów nagłośnienia, nowoczesnego monitoringu, wydajnego węzła cieplnego, automatycznego nawadniania murawy czy rozbudowanej klimatyzacji – wszystko musi działać jak w zegarku, by zapewnić użytkownikom najwyższy komfort.

– Rozmawialiśmy o możliwościach organizacji zawodów lekkoatletycznych na nowym stadionie. Wierzę, że już wkrótce stanie się on areną rywalizacji na wysokim poziomie i miejscem rozwoju młodych sportowców – podkreśla burmistrz Andrzej Pietrasik.

Obiekt na miarę XXI wieku

Już we wrześniu Płońsk zyska przestrzeń, o której marzyły pokolenia lokalnych sportowców. To nie tylko miejsce dla wyczynowców, ale też strefa aktywności, integrująca mieszkańców w każdym wieku. Marzenia środowisk sportowych stają się rzeczywistością – już niedługo sami poczujecie ten sportowy klimat. Do zobaczenia we wrześniu na wielkim otwarciu!

Wartość inwestycji to ponad **47,6 mln zł**, z czego blisko **42 mln zł** stanowi dofinansowanie zewnętrzne.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Szanowni Państwo, Drodzy Mieszkańcy Płońska!

Nadszedł wyczekiwany czas – rozpoczynają się wakacje. Wszystkim naszym uczniom życzę, aby te dwa miesiące były wypełnione beztroską, słońcem i przede wszystkim bezpiecznymi przygodami. Państwu zaś życzę chwil zastężonego wytchnienia od codziennych trosk. Jeśli spędzacie ten czas w Płońsku, zachęcam do korzystania z uroków naszego miasta, które w letniej aurze pokazuje swoje najpiękniejsze oblicze.

Jako samorząd w okresie wakacyjnym nie zwalniamy jednak tempa. Płońsk w wielu miejscach jest placem budowy, ale nie jest to budowa chaotyczna – to konsekwentna realizacja wizji nowoczesnego, przyjaznego miasta, w którym żyje się wygodniej. W tym wydaniu gazety znajdą Państwo relacje z inwestycji, które już wkrótce poprawią komfort naszego codziennego życia. Od gruntownej modernizacji ulic, takich jak Kolejowa, 1 Maja czy Wojska Polskiego, które zapewnią kierowcom i pieszym większe bezpieczeństwo – po wsparcie dla płońskiego szpitala, bo zdrowie mieszkańców jest dla nas wartością nadrzędną. Z wielką dbałością przywracamy blask naszym zielonym miejscom, takim jak Park Konstytucji 3 Maja czy Rutki, by każdy z Państwa mógł znaleźć tu ukojenie w otoczeniu zadbanej przyrody.

Szczególne powody do radości mają również miłośnicy aktywności fizycznej. Nowe obiekty sportowe rosną na naszych oczach. Budowa stadionu dobiega końca i już teraz mogę zapewnić, że efekt będzie powodem do wspólnej dumy. Serdecznie zapraszam Państwa na wielkie otwarcie stadionu, które planujemy w terminie zbliżonym do obchodów Dni Patrona Płońska – Św. Michała Archanioła. Będzie to wyjątkowe święto naszej społeczności, moment, w którym sportowe marzenia wielu pokoleń Płońszczan staną się rzeczywistością.

Dziękuję, że każdego dnia wspólnie budujemy lepszy Płońsk.



Andrzej Pietrasik | Burmistrz Miasta Płońsk



Zielone serce Płońska staje się jeszcze bardziej przyjazne

Park Konstytucji 3 Maja to od pokoleń „zielone serce” naszego miasta, miejsce spacerów, spotkań i chwil oddechu od codziennego zgiełku. Jeszcze przed wakacjami zaczęła się jego przemiana. Prace koncentrują się na przywróceniu parkowi jego dawnej świetności przy jednoczesnym wzbogaceniu go o nowoczesne rozwiązania. Zamiast betonowych alejek, stawiamy na nawierzchnie przepuszczalne, które są bardziej przyjazne dla środowiska i drzewostanu, a także na uporządkowanie układu komunikacyjnego.

W ramach modernizacji zadbaliliśmy o zachowanie istniejącego, cennego drzewostanu, który przechodzi profesjonalną pielęgnację. Wkrótce też pojawią się nowe nasadzenia – 20 nowych drzew (śliwy, wiśnie, jodły, klony) i tysiące innych roślin (róż, dereni, różaneczników, hortensji, jaśminowców, konwalii i lawendy). Powstaną też nowe trawniki, ławki, kosze, pergole i miejsce do gry w szachy. Park zostanie również oświetlony. To inwestycja długofalowa, dzięki której kolejne pokolenia Płońszczan będą mogły korzystać z tego urokliwego zakątka.

Rewitalizacja parku warta 1,2 mln zł to element projektu pod nazwą „Dostosowanie zielono-niebieskiej infrastruktury w Płońsku do zmian klimatu”. 25 września 2025 r. podpisano umowę o dofinansowanie projektu w ramach programu Fundusze Europejskie na



Infrastrukturę, Klimat i Środowisko 2021-2027, priorytet FENX.02 Wsparcie sektorów energetyka i środowisko z EFRR, działanie FENX.02.04 Adaptacja do zmian klimatu, zapobieganie klęskom i katastrofom, Typ projektu: Wsparcie zrównoważonych systemów gospodarowania wodami opadowymi z udziałem zieleni/zielono-niebieskiej infrastruktury/rozwiązań opartych na przyrodzie. Wartość projektu wynosi **13 461 787,39 zł**, a dofinansowanie z Funduszy Europejskich – **10 730 390,75 zł**.



Fundusze Europejskie
na Infrastrukturę,
Klimat, Środowisko



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Nowa Kolejowa już w przyszłym roku

11 czerwca Burmistrz Andrzej Pietrasik podpisał umowę z wykonawcą na jedną z najważniejszych i najbardziej wyczekiwanych inwestycji drogowych w naszym mieście.

To nie będzie zwykły remont. To kompleksowa modernizacja, po której ulica Kolejowa stanie się jednym z najnowocześniejszych ciągów komunikacyjnych w naszym mieście. Pełen pakiet infrastruktury zagwarantuje spokój na długie lata.

Co się zmieni? Przede wszystkim bezpieczeństwo i wygoda. Wykonawca zajmie się wymianą instalacji wodno-kanalizacyjnej, gazowej i elektroenergetycznej oraz budową kanalizacji deszczowej.

Na powierzchni powstanie nowa jezdnia, równe chodniki i – co bardzo ważne dla rowerzystów – bezpieczna droga rowerowa. Całość zwieńczy nowoczesne rondo u zbiegu Kolejowej i Towarowej.

Ta inwestycja to element większej całości. Jak podkreśla Burmistrz Andrzej Pietrasik: – Gdy pojedziemy tą drogą, wyjedziemy wprost na nasz dawny budynek dworca i wie-



ży ciśnien, gdzie dziś tętni życiem Muzeum, Pracownia Dokumentacji Dziejów Miasta, Planetarium i Obserwatorium. Ta ulica naturalnie łączy się z rewitalizacją zbiornika wodnego i renaturyzacją Rutek. To wszystko doskonale się komponuje, tworząc spójną przestrzeń dla mieszkańców.

Realizację projektu poprzedzały konsultacje z Płońszczanami i analizy – w tym dendrologiczna. Ważnym elementem inwestycji jest zieleń. Nowa ulica Kolejowa zyska unikalny, naturalny mikroklimat. Roślinność zaplano-

wano piętrowo (od drzew, przez krzewy, aż po ozdobne trawy i byliny). Taki układ stworzy piękną, zieloną ścianę izolacyjną, która skutecznie ochroni okolicę przed hałasem i zanieczyszczeniami z drogi. Wzdłuż ulicy pojawi się wiele nowych roślin. Oczy mieszkańców i gości cieszyć będą lipy, setki krzewów róż, tawuły japońskiej, berberysu, gęstego suchodrzewu chińskiego, irgi szwedzkiej, a także kocimiętka, hortensje i malowniczy trzcinnik.

Zmiany zakończą erę chaosu parkingowego i frustrującej jazdy slalomem. Cała inwestycja zakończy się najpóźniej do 29 października 2027 roku.

Wykonawca – Przedsiębiorstwo Transportowo-Handlowe „WAPNOPOL” Adam Nowakowski z Głinojecka udziela aż 84 miesięcy gwarancji na wykonane prace drogowe.

Wartość inwestycji to **6 831 930,83 zł brutto**. Miasto realizuje projekt dzięki ogromnemu wsparciu zewnętrznemu – zadanie jest dofinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027. O wszelkich zmianach w organizacji ruchu Urząd Miejski będzie informował z wyprzedzeniem.



Bezpieczniej i wygodniej – zbliża się remont ulicy 1 Maja oraz chodników na Wojska Polskiego

Płońskie ulice sukcesywnie stają się bardziej przyjazne i bezpieczne. 10 czerwca Burmistrz Andrzej Pietrasik podpisał umowę z firmą Romil Sp. z o.o. Dzięki temu już niebawem ruszą wyczekiwane zmiany w infrastrukturze drogowej Płońska.

Modernizacja obejmie miejsca, z których każdego dnia korzysta bardzo wielu z nas – w drodze do pracy, urzędu, sklepów czy punktów usługowych. Na ulicy 1 Maja nową, równą nawierzchnię zyska odcinek jezdni od ronda przy budynku Starostwa Powiatowego aż do skrzyżowania z ulicą Popiełuszki. Z kolei na ulicy Wojska Polskiego całkowicie odnowione zostaną wysłużone chodniki po obu stronach drogi, dzięki czemu piesi, seniorzy, rodzice z wózkami oraz osoby z niepełnosprawnościami zyskają bezpieczną i stabilną przestrzeń do codziennego poruszania się.

Realizacja tak dużego przedsięwzięcia jest możliwa dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków zewnętrznych. Łączny koszt prac wyniesie **1 187 111,98 zł brutto**, jednak znaczną część tej kwoty, bo aż 70 proc. pokryje dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Umowę gwarantującą te fundusze Burmistrz podpisał z Wojewodą Mazowieckim w kwietniu tego roku.

Nowe, komfortowe drogi i bezpieczne chodniki będą gotowe najpóźniej do 30 września 2026 roku. Miasto wspólnie z wykonawcą doło-



ży wszelkich starań, aby zaplanowane prace były jak najmniej uciążliwe dla mieszkańców oraz lokalnych przedsiębiorców. Przed rozpoczęciem robót ratusz szczegółowo poinformuje o czasowej organizacji ruchu na swojej stronie internetowej i facebooku.

Rutki odzyskują utracony blask

Płoński zbiornik wodny Rutki przechodzi kompleksową metamorfozę. Prace idą zgodnie z harmonogramem. Obecnie trwa montaż palisady wzmacniającej brzeg.

Renaturyzacja Rutek to dla naszego miasta projekt o ogromnym znaczeniu, realizowany z myślą o stworzeniu przestrzeni, w której ekologia spotyka się z rekreacją. Dzięki unijnemu dofinansowaniu, które stanowi solidne wsparcie dla budżetu miasta, zmieniamy zaniedbany teren w przyjazny ekosystem.

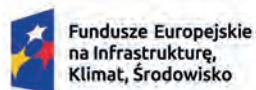
Prace zaczęły się w marcu i są prowadzone etapami. Wykonawca ogroził teren i przygotował pole refulacyjne, na które trafi urobek z dna zbiornika. Pierwsza część palisady powstała w rejonie cypla, od strony jordanek, a następnie (w maju) – od strony ulicy Popiełuszki, by w czerwcu przenieść się w okolice boiska do siatkówki. Inwestycja, oprócz wzmocnienia brzegów drewnianymi palami, zakłada też odpowiednie wyprofilowanie linii brzegowej, które ma na celu zapewnienie palisadzie obustronnego wsparcia.

W drugim półroczu na Rutkach pojawi się pogłębiarka ssąca – urobek zostanie wywieziony i zagospodarowany, a oczyszczona woda trafi z powrotem na swoje miejsce. Efekty prac pogłębiarskich kontrolowane będą pomiarami batymetrycznymi potwierdzającymi osiągnięcie zakładanych parametrów czystości wody. Nad wszystkim, zgodnie z umową, czuwa zespół przyrodniczy. Podczas pogłębiania zastosowana będzie metoda soft-start polegająca na stopniowym (pulsacyjnym) rozruchu maszyn w celu przepłoszenia zwierząt z obszaru objętego pracami. Brzegi zbiornika zostaną obsadzone specjalnie dobraną roślinnością wodną.

Zgodnie z umową prace mają potrwać do końca września przyszłego roku. Koszt tej inwestycji to 8,2 mln zł. W efekcie na Rutki mają wrócić sporty wodne.



Renaturyzacja zbiornika to element projektu pod nazwą „Dostosowanie zielono-niebieskiej infrastruktury w Płońsku do zmian klimatu”. 25 września 2025 r. podpisano umowę o dofinansowanie projektu w ramach programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko 2021-2027, priorytet FENX.02 Wsparcie sektorów energetyka i środowisko z EFRR, działanie FENX.02.04 Adaptacja do zmian klimatu, zapobieganie klęskom i katastrofom, Typ projektu: Wsparcie zrównoważonych systemów gospodarowania wodami opadowymi z udziałem zieleni/zielono-niebieskiej infrastruktury/rozwiązań opartych na przyrodzie. Wartość projektu wynosi **13 461 787,39 zł**, a dofinansowanie z Funduszy Europejskich – **10 730 390,75 zł**.



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Ćwierć miliona dla szpitala

Zdrowie i bezpieczeństwo mieszkańców wykraczają poza podziały administracyjne, dlatego samorząd miasta Płońska od lat konsekwentnie wspiera placówkę. 11 czerwca Burmistrz Andrzej Pietrasik podpisał porozumienie, na mocy którego miasto przekazało blisko 250 tysięcy złotych na budowę nowoczesnej windy.

Nowa inwestycja rozwiąże poważny problem techniczny. Dyrektor szpitala Robert Makówka zaznaczył, że dotychczasowe, wyeksploatowane windy często ulegały awariom, co utrudniało transport pacjentów, w tym na blok operacyjny.

Podczas spotkania dyrektor przedstawił również ambitne plany rozwoju oddziału położniczego. Współpraca miasta i szpitala ma jeden cel: zapewnić mieszkańcom poczucie bezpieczeństwa i najwyższą opiekę medyczną.

Boisko nad Płonką rośnie w oczach

Na przełomie czerwca i lipca na placu budowy dzieje się bardzo wiele. Ekipa wykonawcy – ZDiM Płońsk sp. z o. o. prowadzi zaawansowane prace ziemne i intensywnie pracuje nad konstrukcją bieżni oraz obiektów rozgrzewkowych dla lekkoatletów, dbając jednocześnie o precyzyjne wykonanie drenaży przyszłej płyty boiska – dzięki nim nawet po intensywnych opadach sztuczna murawa pozostanie gotowa do gry, co pozwoli zawodnikom cieszyć się treningami bez względu na kaprysy pogody. Równolegle trwa przygotowanie sieci wodociągowej, kanalizacji deszczowej i sanitarnej, a w najbliższym czasie planowana jest przebudowa sieci średniego napięcia. Każdy z tych etapów to gwarancja wygody przyszłych użytkowników obiektu. Jak informuje Janusz Chłopik – prezes ZDiM, wszystko wskazuje na to, że w wakacje rozpocznie się wykonanie betonowej płyty bieżni.

Przypomnijmy – w tym miejscu powstaje pełnowymiarowe boisko piłkarskie z zapleczem sanitarnym i szatniami oraz obiekt rozgrzewkowy ze skocznią w dal, wzwyż, do trójskoku, skoku o tyczce, rzutniami do rzutu oszczepem, dyskiem, młotem i stanowiskiem do pchnięcia kulą. Teren będzie oświetlony i ogrodzony, a droga dojazdowa została zapewniona od strony osiedla przy ul. Kopernika.

Koszt inwestycji to blisko **15 mln zł**, z czego **4 mln zł** stanowi wsparcie samorządu Województwa Mazowieckiego, a **4,5 mln zł** – Ministerstwa Sportu i Turystyki. Wykonawca dokłada starań, aby zakończyć ją jeszcze w tym roku.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Mazowsze dla równomiernego
rozwoju

Mazowsze
serce Polski

Burmistrz Płońsk Andrzej Pietrasik
oraz Miejskie Centrum Kultury w Płońsku zapraszają

PRZEGLĄD FILMÓW ANDRZEJA WAJDY

w 100. rocznicę urodzin reżysera



Sala widowiskowo-kinowa MCK w Płońsku

- 6 lipca, godz. 18.00 **Brzezina** (1970 r.)
13 lipca, godz. 18.00 **Ziemia Obiecana** (1974 r.)
20 lipca, godz. 18.00 **Człowiek z marmuru** (1976 r.)
27 lipca, godz. 18.00 **Powidoki** (2016 r.)

Bilety: 14 zł /w kasie MCK lub na www.mckplonsk.pl/



organizatorzy: MIEJSKIE
CENTRUM
KULTURY PŁONSK



PSY DO ADOPCJI

Poznaj psiaki, które czekają na dom i drugą szansę



PIRAT

nieśmiały i spokojny.
Czeka, aż ktoś go zauważy.
Bardzo potrzebuje bliskości
oraz cierpliwego opiekuna.



PRESTO

łagodnie usposobienie,
nieco nieśmiały,
ładnie chodzi na smyczy
i lubi spokojny kontakt z człowiekiem.



PREDO

uroczy niskopodłogowiec,
bardzo łagodny miziak i przytulak.
To pies, który naprawdę
kocha bliskość człowieka.



PRIMA

energiczna i wesoła,
ciągle uśmiechnięta.
Uwielbia spacerować,
zabawy i wodne szaleństwa.



POLAR

nie jest psem dla każdego.
Potrzebuje spokojnego,
doświadczonego opiekuna
bez dzieci i innych zwierząt.



PILOT

wrażliwy i delikatny.
Potrzebuje opiekuna,
który na nowo pokaże mu,
że człowiek może dawać bezpieczeństwo.



PASTOR

łagodny, spokojny,
uwielbia mizianie i drapanie.
Jest ogromnym tasiemcem
i wiernym towarzyszem.



Adopcja – tel. 23 661 13 59



Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Pawłowie

Rodzicu, nadal jesteś „kompasem” swojego dziecka. Jak rozmawiać przed wakacjami o alkoholu, narkotykach i bezpieczeństwie?

Wakacje to dla dzieci i nastolatków czas długo wyczekiwany: więcej wolności, wyjazdy, spotkania ze znajomymi, nowe miejsca i doświadczenia. Dla rodziców to często także czas większego niepokoju. Dziecko jest dalej od domu, częściej podejmuje samodzielne decyzje i może znaleźć się w sytuacjach, w których pojawi się presja rówieśnicza, alkohol, narkotyki, e-papierosy, ryzykowne zachowania nad wodą lub propozycje, które wydają się „niewinne”, ale mogą zakończyć się bardzo poważnie.

W takich sytuacjach rodzic nie zawsze będzie obok. Może jednak zrobić coś bardzo ważnego wcześniej: spokojnie porozmawiać, ustalić zasady i pomóc dziecku przygotować się na takie trudne momenty. Jedna rozmowa przed wakacjami nie rozwiąże wszystkich problemów, ale może stać się dla dziecka punktem odniesienia wtedy, gdy będzie musiało szybko zdecydować, co zrobić.(...)

KOMPAS RODZICA - SZEŚĆ PROSTYCH WSKAZÓWEK

K → Komunikacja

Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach i trudnych sytuacjach, które mogą się wydarzyć. Nie zaczynaj od wykładu. Zadawaj pytania: „Co byś zrobił, gdyby ktoś zaproponował Ci piwo?”, „Co zrobisz, jeśli kolega będzie chciał wejść do wody po wypiciu alkoholu?”, „Do kogo zadzwonisz, jeśli poczujesz się niebezpiecznie?”. Słuchaj odpowiedzi, nawet jeśli nie są idealne. Dzięki temu zobaczysz, jak dziecko myśli i w jakich obszarach potrzebuje wsparcia.

O → Obecność

Bądź dostępny. Ustalcie sposób kontaktu w czasie wyjazdu: krótki telefon, wiadomość wieczorem, sygnał, że wszystko jest w porządku. Nie chodzi o ciągłe sprawdzanie, lecz o poczucie, że dziecko wie, że może się odezwać bez wstydu i bez strachu.

M → Mocne granice

Powiedz jasno, jakie zasady są dla Was ważne: brak alkoholu, narkotyków, e-papierosów, nieoddalanie się bez informacji, niewsiadanie do samochodu z kimś, kto pił alkohol. Dziecko powinno wiedzieć, że ma prawo powiedzieć „nie” – nawet jeśli inni się śmieją albo naciskają.

P → Przewidywanie

Pomóż dziecku zobaczyć konsekwencje różnych decyzji. Nie strasz, ale rozmawiaj konkretnie: „Czy to, że inni coś biorą, oznacza, że jest to bezpieczne?” „Co może się wydarzyć, jeśli ktoś po wypiciu alkoholu wejdzie do wody?”, „Czy dorosły, który wypił „tylko” jedno piwo, może prowadzić samochód?”.

A → Awaryjny plan działania

Ustalcie, co dziecko może zrobić, gdy znajdzie się w trudnej sytuacji. Może zadzwonić do Ciebie, podejść do wychowawcy, opiekuna, ratownika, zaufanego dorosłego, odejść z miejsca, w którym dzieje się coś niebezpiecznego, albo w nagłej sytuacji zadzwonić pod numer 112. Bardzo ważne: dziecko powinno usłyszeć, że może zadzwonić także wtedy, gdy samo popełniło błąd.

S → Sygnały ostrzegawcze

Ucz dziecko rozpoznawać momenty, w których należy się zatrzymać.



Sygnałem ostrzegawczym może być presja typu „wszyscy to robią”, propozycja nieznanej substancji, pływanie w miejscu zabronionym, oddalanie się od grupy, wsiadanie do auta z osobą, która piła alkohol, kontakt z nieznajomym albo sytuacja, w której ktoś jest tak pijany, że wymiotuje lub traci kontakt.

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ KRÓTKA ROZMOWA?

Nie trzeba prowadzić długiej, oficjalnej rozmowy. Czasem wystarczy kilka spokojnych pytań zadanych przed wyjazdem, kolonią, obozem albo wakacyjnym spotkaniem. Ważne, aby nie zaczynać od oskarżeń: „Na pewno ktoś będzie pił”, ale od troski: „Zależy mi, żebyś wiedział, co zrobić, jeśli wydarzy się coś trudnego”.

(...) Warto też dodać: „Jeśli coś się wydarzy – nawet coś głupiego – zadzwoń. Najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo. Będziemy rozmawiać później, ale najpierw chcę wiedzieć, że jesteś bezpieczny/bezpieczna”. Dla dziecka to bardzo ważny komunikat. Zmniejsza lęk przed prośbą o pomoc i zwiększa szansę, że odezwie się w kryzysie.(...) Rozmowa przed wakacjami nie jest odbieraniem dziecku wolności. Jest formą wsparcia. Dziecko, które wcześniej przemyślało możliwe scenariusze, ma większą szansę zatrzymać się w trudnym momencie i wybrać bezpieczniejszą drogę.

Tekst pochodzi z materiałów kampanii profilaktycznej **Kompas**, do której przystąpiła Gmina Miasto Płońsk.



**Burmistrz Płońsk Andrzej Pietrasik
i Rada Seniorów Miasta Płońsk
zapraszają do udziału w projekcie**

BEZPIECZNY SENIOR



CYKL SZKOLEŃ:

- **Praktyczna Pierwsza Pomoc dla Seniorów** (MCK, 12.06.2026 r., godz. 10.00–14.00)
- **Zdrowy Senior** (MCK, 22.06.2026 r., godz. 15.30–17.30)

Wstęp z bezpłatnymi wejściówkami dostępnymi 5.06. 2026 r., godz. 10.00–11.00 w MCK.

- **Kurs samoobrony dla Seniorów** (Re-Start Studio, 8.09.2026 r., godz. 10.00–11.30 lub 12.00–13.30)
- **Senior – Odpowiedzialny Uczestnik Ruchu Drogowego** (MCK, 23.09.2026 r., godz. 15.00–16.00)
- **Bezpieczeństwo w sieci** (MCK, 23.09.2026 r., godz. 16.00–17.00)
- **Świadomy i Przygotowany Senior** (MCK, 8.10.2026 r., godz. 14.00–18.00)

Wstęp z bezpłatnymi wejściówkami dostępnymi 2.09.2026 r., godz. 10.00–11.00 w MCK.

WIELKI FINAŁ : SENIORALIA

ZABAWA INTEGRACYJNA 12 WRZEŚNIA 2026 R.

**W PROGRAMIE: KONCERT, ZABAWA TANECZNA I POCZĘSTUNEK.
SZCZEGÓŁY NA OSOBNYM PLAKACIE.**

**Wstęp z bezpłatnymi wejściówkami dostępnymi 2.09.2026 r.,
godz. 10.00–11.00 w MCK.**

Zadanie pn. „Bezpieczny Senior” współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Organizatorzy:

Partnerzy:

Patroni medialni:

Mazowsze >> dla seniorów >

Mazowsze.
serce Polski

MOPS
Płońsk

KLUB SENIOR+
w Płońsku

GMINA PRZYJAZNA
Seniorom

EXTRA

Płońsk w Sieci

radio płońsk



MIEJSKIE
CENTRUM
KULTURY
PŁOŃSK

Mondelēz
International



Tygodnik
ciechanowski

Głos
SENIORA