

## ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA FERII ZIMOWYCH

1. Omijaj zamrożone jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej. Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk – miejsc do tego przeznaczonych.
2. Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy – z dala od ulic, mostów, torów kolejowych!
3. Zjeżdżaj na sankach, nartach z górki, które znajdują się daleko od jezdni!
4. Zawsze bądź widoczny na drodze dzięki elementom odbłaskowym! Zimą szybko zapada zmrok!
5. Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
6. Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!
7. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.
8. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku – tam jest bezpiecznie!
9. Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznajomym.
10. Rzucając śniegowymi kulkami zwróć uwagę czym, gdzie i w kogo rzucasz np. nie mogą to być przechodnie, okna lub przejeżdżające samochody – można stać się sprawcą groźnego wypadku! Kulka śniegowa powinna być miękka i nie zawierać twardych, ostrych przedmiotów. Nigdy nie celuj w głowę!
11. Kulig może być zorganizowany tylko poza obszarem dróg publicznych.
12. Zaczepianie sanek do pojazdów mechanicznych (samochód, motocykl) jest niebezpieczne!
13. Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.
14. W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodzić uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
15. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcję grypopodobne.

### Korzystanie z lodowisk :

- Naturalne lodowiska takie jak rzeki, jeziora, stawy nie są bezpieczne. Najlepiej korzystać ze sztucznych, specjalnie przygotowanych ślizgawek np. lodowisk.
- Pod żadnym pozorem nie możesz znaleźć się na ślizgawkach naturalnych bez opieki rodziców lub innej dorosłej osoby.
- Wchodząc na lód nie rób tego sam, lecz zawsze w towarzystwie innych osób. W razie załamania się lodu będzie miał kto tobie pomóc.
- Przed wejściem na lód należy się upewnić, że jest on wystarczająco mocny i nie załamie się pod twoim ciężarem. Gdy masz taką pewność – to ślizgaj się blisko brzegu.

- W sytuacji, gdy usłyszysz trzeszczenie lodu natychmiast zawróć do linii brzegowej.
- Nie wbiegaj na lód, który już się pod kimś załamał.
- Jeśli znajdziesz się w sytuacji, gdy lód zaczyna pękać, połóż się na nim – to rozłoży twój ciężar.
- Jeśli chcesz pomóc osobie, pod którą załamał się lód posłuż się drabiną, deską, połóż się na niej, a poszkodowanemu podaj długi przedmiot, linę, deskę, szalik itp.

### Korzystanie z górki:

- Poruszaj się po tej części górki, po której inni nie zjeżdżają na sankach.
- Podchodź pod górkę z boku, aby nie przeszkadzać i nie powodować kolizji.
- W czasie zjeżdżania zachowuj bezpieczną odległość między sankami.
- Stój w bezpiecznej odległości od zjeżdżających saneczkarzy.
- Unikaj saneczkowania na brzuchu.

### Na szlaku turystycznym

- W czasie wycieczki zimą cała grupa musi iść razem, należy ustalić kto zamyka pochód.
- Jeżeli warunki pogodowe ulegną nagle pogorszeniu należy szybko wracać do domu lub szukać schronienia.
- W czasie marszu tempo powinno być niezbyt szybkie, tak aby grupa się nie rozciągała, przerwy robić krótkie, nie siadać na śniegu, nie szaleć (nie ochładzać nadmiernie organizmu).
- Idąc lub przechodząc przez drogi publiczne zachować szczególną ostrożność (droga hamowania pojazdów jest znacznie dłuższa).
- Należy koniecznie wrócić przed zapadnięciem zmierzchu.

### Ślisko, gołoledź, sople lodu

- Ślizgawka na chodniku to zagrożenie dla wszystkich. Łatwo złamać nogę czy rękę. Posypujmy chodniki piaskiem.
- Duże niebezpieczeństwo stanowią zwisające sople ludu. Poroś dorosłą osobę, aby je strąciła. Jeśli wiszą wysoko powiadom Straż Pożarną.
- Udzielaj pomocy osobom starszym, którym trudno poruszać się w warunkach zimowych.

### Gdy dojdzie do odmrożenia:

- Delikatnie masować odmrożone miejsca, ogrzewając je stopniowo. Nie używać gorącej wody !
- Przemoczone ubrania należy zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha i okryć.
- Podać kilka szklanek mocnej, gorącej herbaty lub innych płynów

### W razie podejrzenia złamania ręki lub nogi:

- Nie poruszać złamaną kończyną.
- Nie próbować jej nastawiać.
- Unieruchomić dwa sąsiednie stawy, wykorzystując do tego np. kijki narciarskie do hokeja lub po prostu – kawałek drewna.
- Wykorzystać wierzchnią odzież, szalik, chustę, bandaż itp., do powieszenia i unieruchomienia ręki.
- Wezwać specjalistyczną pomoc np. pogotowie ratunkowe.

### **ZAPAMIĘTAJ TELEFONY**

#### **ALARMOWE:**

**POLICJA - 997**

**STRAŻ POŻARNA - 998**

**POGOTOWIE RATUNKOWE – 999**

**Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO – 112**