

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

Ferie są po to aby odpocząć, bawić się, realizować swoje zainteresowania, na które w okresie nauki często brakuje czasu.

Jeśli jedziesz na zimowisko masz szansę poznać wiele ciekawych miejsc, nowe koleżanki i kolegów. Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji i bezpieczeństwo. Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Wrócisz do domu z głową pełną niezapomnianych wrażeń.

Nie wyjeżdżasz na zimowisko?To też dobrze. Twoje otoczenie i Twój dom też są ciekawe. Będziesz miał co robić. Czasami jednak zostaniesz w domu sam.

Dla własnego bezpieczeństwa:

- > zamknij drzwi od wewnątrz.
- > w czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje (np.: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców).
- > Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca już odeszła.

Zabawa na śniegu, zjazdy z góry, jazda na nartach czy łyżwach oraz inne szaleństwa na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że **podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!**





Baw się tylko w miejscach wyznaczonych do zabawy !!!

PAMIĘTAJ! Wchodząc na zamrożony naturalny akwen zawsze ryzykujesz **życiem!** Korzystajmy z bezpiecznych lodowisk. Pod opieką osoby dorosłej i w miejscach do tego wyznaczonych.

> Bezpieczne lodowisko

Zamrożone stawy, jeziora i rzeki zawsze są niebezpieczne. Niefrasobliwość dorosłych oraz pozostawianie dzieci bez opieki, zbiera co roku śmiertelne żniwo. Mimo ostrzeżeń służb ratunkowych, co roku pod lodem ginie kilkanaście osób.

Jak aktywnie i bezpiecznie spędzać więc czas na świeżym powietrzu zimą?

Jeśli masz chęć pojeździć na łyżwach, najbezpieczniej spędzisz czas na sztucznym lodowisku przygotowanym na przykład na boisku szkolnym. Nie zawsze jest to jednak możliwe.

W takich sytuacjach przestrzegaj następujących zasad:

1. Bez opieki dorosłych nie wchodź na zamrożone stawy, jeziora, a tym bardziej rzeki!
2. Wychodząc z domu zostaw informację o miejscu, w które się udajesz oraz planowanym czasie powrotu.

3. Sprawdź prognozę pogody. Dodatnia temperatura powietrza oznacza, że lód na akwenie może być na tyle cienki, że chodzenie po nim może zagrażać Twojemu życiu.

4. Sprawdź grubość lodu. Bezpieczna pokrywa lodowa to około 10 cm. Lód na ciekach wodnych jest zawsze cieńszy, z powodu jej ruchu, woda słabiej zamarza. Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujścia rzek i kanałów, nurtów rzek, ujść wody, mostów, pomostów i przy brzegach.

5. Zalegający na pokrywie lodowej śnieg potrafi być bardzo zdradliwy. Pod warstwą śniegu trudno ocenić zagrożenie, ponieważ nie widać grubości lodu, przerębli i innych niebezpiecznych miejsc. Ponadto śnieg obciąża dodatkowo tafłę lodu zmniejszając tym samym jego wytrzymałość.

6. Na lód powinny wchodzić co najmniej dwie osoby, w pewnej odległości od siebie, jednak zawsze w zasięgu wzroku. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić na lód, jeśli w pobliżu nikogo nie ma (dotyczy to również wędkarzy).

7. Dobrze, jak dorośli i dzieci mają przy sobie gwizdek. Używając go, łatwiej wezwać pomoc.

8. Warto mieć przy sobie kolce (czekany) pomocne przy wczołganiu się na lód, ponieważ wydostanie się na powierzchnię z przerębla jest bardzo utrudnione.

9. Jeśli usłyszysz trzeszczenie lodu, nie zatrzymuj się, ale natychmiast zawróć w kierunku brzegu. Zwróć również uwagę pozostałym użytkownikom o potencjalnym niebezpieczeństwie.



Co robić, jak zarwie się pod Tobą lód?

1. W przypadku załamania lodu staraj się zachować spokój, jednocześnie głośno wzywając pomocy.
2. Jeżeli to możliwe, połóż się płasko na wodzie, rozkładając szeroko ręce, starając się jednocześnie, o ile to możliwe, wydostać na lód. Z reguły jest to jednak niezwykle trudne. Dlatego lepiej oszczędzaj siły do czasu przybycia pomocy. Jeśli to możliwe zdejmij buty, pozbędziesz się w ten sposób niepotrzebnego obciążenia i łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni.
3. W kierunku brzegu zawsze poruszaj się w pozycji leżącej.

Kiedy zauważysz osobę tonącą:

1. W pierwszej kolejności zaalarmuj służby ratunkowe tj. straż pożarną lub pogotowie ratunkowe.
2. Pamiętaj! **Najważniejsze jest własne bezpieczeństwo.** Jeśli lód załamał się pod osobą poszkodowaną, może załamać się również pod Tobą. Dlatego tak ważne

jest wezwanie pomocy profesjonalistów. Ratownik bez odpowiedniego zabezpieczenia może przebywać w zimnej wodzie krótko. Po 3. minutach dochodzi do wyziębienia organizmu.

3. Udzielając pomocy, nie biegnij w kierunku osoby poszkodowanej, ponieważ zwiększasz w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się również pod Tobą. Do tonącego najlepiej zbliżyć się czołgając po lodzie.

4. Jeśli w zasięgu ręki masz do dyspozycji długi szalik, grubą gałąź lub sanki, spróbuj podczołgać się na taką odległość, aby możliwe było podanie tego typu przedmiotu poszkodowanemu.

5. Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy w miarę możliwości zdjąć mokre ubranie, okryć ją czymś ciepłym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła.

6. Do czasu przyjazdu służb ratunkowych, często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby. W razie konieczności rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.

7. Gdy poszkodowany jest przytomny można podać mu słodkie i ciepłe płyny do picia.



- Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie.
- Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni
- Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy.
- Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób.
- Zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo.



!!! PAMIETAJ !!!:

- Rzucanie w jadące pojazdy śnieżkami jest niebezpieczne, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
- Nie rzucaj w innych śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;
- Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odzepiły się podczas jazdy.
- Nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;
- Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.
- Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

Polecane serwisy

Planując zimowy odpoczynek, warto zapoznać się z informacjami przygotowanymi przez różne służby i instytucje publiczne. Zachęcamy do odwiedzenia następujących stron i serwisów internetowych:

- **[Zasady bezpieczeństwa dotyczące zabaw na śniegu, lodowisku i podczas kuligów](#)** – informacja opracowana przez KMP Białystok.
- **[Bezpiecznie na stoku](#)** – na stronie można znaleźć m.in. kodeks narciarski dla najmłodszych, użyteczne porady i wskazówki, komiksy i materiały do pobrania.
- **[Ostrożnie na lodzie](#)** – informacja o zagrożeniach związanych z zamrzniętymi zbiornikami wodnymi.
- **[Bezpieczne poruszanie się po górach](#)** – materiały informacyjne Grupy Karkonoskiej Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.
- **[Akademia Górską TOPR](#)** – filmy i materiały informacyjne Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Źródła:

- <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/bezpieczne-ferie-2023>
- <https://www.gov.pl/web/kppsp-pultusk/bezpieczne-ferie>
- <https://zpokadz.edupage.org/>