Bezpieczne ferie zimowe

Ferie to czas odpoczynku, zabawy, realizacji zainteresowań, na które w okresie nauki brakuje Wam czasu.

Ferie zimowe wymarzony czas odpoczynku. Aby przebiegały one szczęśliwie należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, obowiązujących podczas wyjazdów zimowych, jak i spędzania tego czasu w miejscu zamieszkania.

Zabawa na śniegu, zjazdy z górki, jazda na nartach czy łyżwach mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. **Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność! Pomogą Ci w tym poniższe wskazówki:**

Wychodząc na dwór, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na dłuższy spacer w zimowej aurze warto zaopatrzyć się w ciepły napój w termosie.

Przestrzegaj zasad poruszania się po drodze. Pamiętaj o odblaskach – zimą widoczność jest bardzo ograniczona;

Podczas zabaw na śniegu, czy zjazdów na sankach, wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, zachowaj więc szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni.

Przed rozpoczęciem zabawy na górce obejrzyj trasę zjazdu, usuń ewentualnie niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie oraz gałęzie drzew.

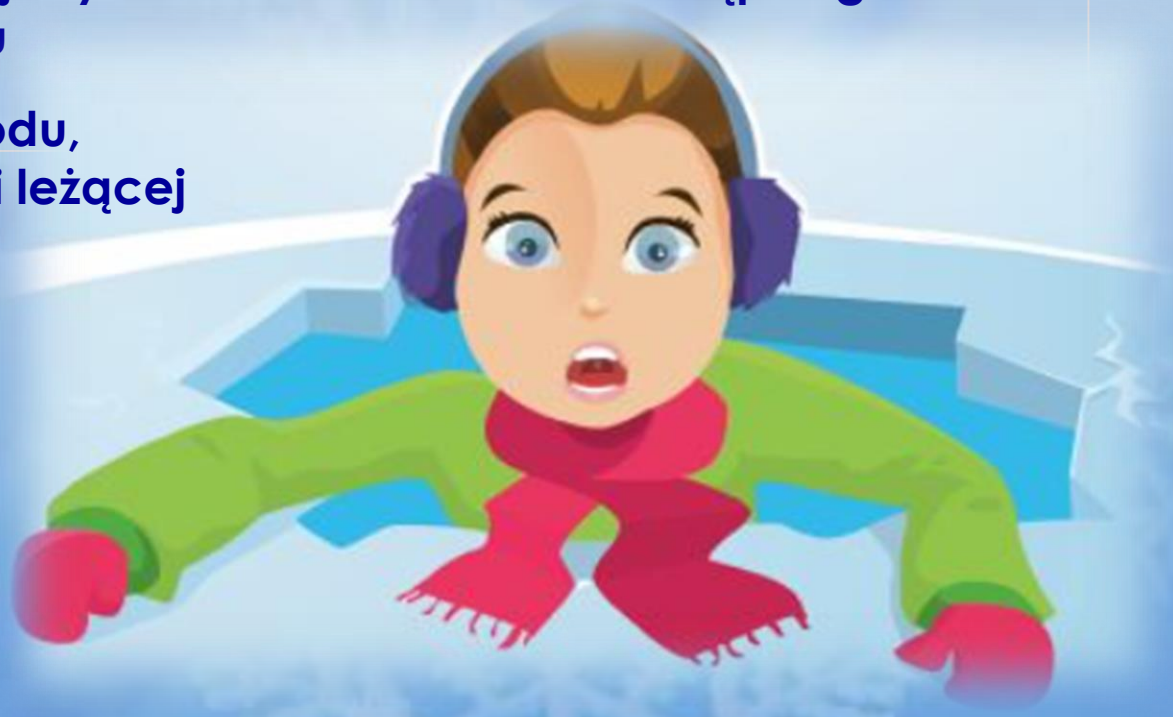
Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczebelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy.

Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób.

Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem.

Gdy lód się pod Tobą załamie, pamiętaj:

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamarzniętych wód płynących (rzek, kanałów o silnym nurcie)
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywa lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc.



Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu.
Powiadom o takiej sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która je usunie.

Nie rzucaj śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie jest czynem zabronionym i może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego.

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.

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ferii zimowych

Pozostając w miejscu zamieszkania:

- nie wpuszczaj do mieszkania nieznanych Ci osób
- nie podawaj obcym swojego adresu zamieszkania
- nie trzymaj na widoku kluczy do mieszkania lub domu
- nie rzucaj śnieżkami w okna, przechodniów czy samochody
- nie ślizgaj się na zamarzniętych stawach lub rzekach
- nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu ulic oraz torowisk
- nie doczepiaj sanek do samochodu
- podczas zabaw na śniegu nie oddalaj się od rodziców lub opiekunów

Wybierając się na wyjazd:

- sprawdź organizatora zimowiska lub wyjazdu zorganizowanego
- na stoku nie oddalaj się od opiekunów lub instruktora
- zrezygnuj ze stromych lub oblodzonych tras narciarskich
- pamiętaj o obowiązku jazdy w kasku przez osoby do 16 roku życia
- ubieraj się ciepło, aby uniknąć wychłodzenia organizmu
- kulig organizuj zawsze pod nadzorem osób dorosłych
- na wycieczki zabieraj naładowany telefon komórkowy, aby w razie potrzeby wezwać pomoc

Wydział Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji Komendy Głównej Policji

W razie niebezpieczeństwa używaj numerów alarmowych

998

112

POLICJA

997

999

Przepis na udane ferie ☺

Wrzuć do garnka rozsądku troszeczkę
i już nie wejdziesz na zamarzniętą rzeczkę.

Gdy wyobraźni trzy łyżki odliczysz
ominiesz górki w pobliżu ulicy.

Dodając kubek rozwagi i miodu,
nie przypniesz sanek do samochodu.

Wszystko przyprawisz szczyptą uwagi,
nie rzucisz śnieżką w twarz kolegi.

Wypij napoju dwie filiżanki,
resztą poczęstuj wszystkie koleżanki.

Przepis wspaniały, działa błyskawicznie,
Bawiąc się świetnie zachowasz
ZDROWIE I ŻYCIE.

Udanego
wypoczynku!