

DZIECKO ZAWSZE BEZPIECZNE

*Bezpieczne ferie zimowe,
Międzynarodowy Dzień Numeru Alarmowego 112.*

Styczeń/Luty 2024/2025



Monika Żmij
Agata Bajbuła

Bezpieczeństwo dzieci podczas ferii zimowych jest niezwykle ważne, zarówno w czasie zabaw na świeżym powietrzu, jak i w trakcie innych aktywności. Oto kilka kluczowych zasad, które pomogą zadbać o bezpieczeństwo dzieci:

1. Zabawy na śniegu i lodzie

- **Nauka jazdy na nartach lub snowboardzie:** Jeśli dziecko dopiero zaczyna naukę jazdy na nartach, warto, aby miało odpowiednie szkolenie pod okiem instruktora. Używanie kasku ochronnego to konieczność.
- **Bezpieczne miejsce do zabawy:** Dzieci powinny bawić się na odpowiednio przygotowanych terenach (np. wyznaczone stoki narciarskie, lodowiska) i unikać miejsc niebezpiecznych, takich jak stawy czy jeziora, gdzie lód może być za cienki.
- **Odpowiedni ubiór:** Dzieci powinny być dobrze ubrane, z uwzględnieniem warstw (bielizna termoaktywna, odzież wodoodporna, ciepłe rękawice i czapka) oraz butów dostosowanych do zimowych warunków.

2. Zasady bezpieczeństwa podczas jazdy na sankach

- **Zjazdy na odpowiednich stokach:** Należy unikać jazdy na sankach w miejscach, gdzie

mogą pojawić się przeszkody, jak drzewa, kamienie, lub inne osoby.

- **Zabezpieczenie przed upadkami:** Ważne jest, aby dzieci nosiły kaski ochronne, szczególnie podczas szybkich zjazdów. Dzieci nie powinny zjeżdżać razem na jednym sankach, by uniknąć wypadków.
- **Używanie odpowiednich sanek:** Należy zadbać o to, by sanki były w dobrym stanie technicznym i miały odpowiednie hamulce lub systemy bezpieczeństwa.

3. Bezpieczne korzystanie z lodowisk

- **Odpowiednie przygotowanie:** Upewnij się, że lodowisko jest odpowiednio przygotowane, a jego powierzchnia równa. Ważne jest, aby dzieci jeździły w odpowiednich ochraniaczach (np. kaskach i ochraniaczach na nadgarstki).
- **Nauka jazdy:** Dzieci powinny poruszać się powoli i ostrożnie na lodzie, szczególnie gdy dopiero uczą się jeździć. Warto także przypomnieć im o zasadach poruszania się na lodowisku (np. nie wyprzedzanie innych łyżwiarzy).

4. Bezpieczna zabawa na świeżym powietrzu

- **Odpowiednia nadzór dorosłych:** W każdej sytuacji dzieci powinny bawić się pod opieką dorosłych, zwłaszcza w miejscach potencjalnie niebezpiecznych.

- **Utrzymywanie kontaktu:** Należy zawsze przypomnieć dzieciom o konieczności utrzymywania kontaktu wzrokowego lub telefonicznego, szczególnie gdy bawią się w miejscach oddalonych od rodziców.
- **Przerwy na odpoczynek:** Zabawa na świeżym powietrzu, szczególnie w zimie, może być wyczerpująca. Należy robić regularne przerwy na ciepły napój oraz odpoczynek, aby uniknąć wychłodzenia.

5. Ochrona przed wychłodzeniem i odmrożeniami

- **Utrzymywanie ciepła:** Dzieci, zwłaszcza te, które bawią się na zewnątrz przez długie godziny, muszą być odpowiednio ubrane i regularnie sprawdzane, by nie zmarzły.
- **Unikanie długiego przebywania na mrozie:** Dzieci nie powinny spędzać zbyt dużo czasu na mrozie bez przerw na rozgrzanie się. Warto dbać o odpowiednią temperaturę ciała dziecka, a także chronić je przed nadmiernym wychłodzeniem.

6. Bezpieczne podróże

- **Transport:** W trakcie ferii zimowych dzieci mogą podróżować do różnych miejsc. Ważne jest, aby podróże odbywały się w sposób bezpieczny, z zapewnieniem odpowiednich pasów bezpieczeństwa, a także unikanie

nadmiernego pośpiechu i przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.

- **Wypoczynek w górach:** Jeśli rodzina planuje wyjazd w góry, warto sprawdzić prognozy pogodowe i ostrzeżenia przed lawinami, zwłaszcza jeśli dzieci planują aktywności takie jak wędrówki po górach.

7. Edukacja dzieci

- **Zasady bezpieczeństwa:** Należy nauczyć dzieci podstawowych zasad bezpieczeństwa, takich jak nie oddalanie się od grupy, nie podchodzenie do nieznanym osób czy unikanie niebezpiecznych zabaw na lodzie.
- **Reagowanie w sytuacjach awaryjnych:** Dzieci powinny wiedzieć, jak wezwać pomoc w przypadku wypadku, znać numery alarmowe (112) i rozumieć, jak reagować w przypadku zagrożenia.

Dbając o bezpieczeństwo dzieci podczas ferii zimowych, warto połączyć radość z odpowiedzialnością. Zachowanie ostrożności i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa pomoże uniknąć wielu zagrożeń, zapewniając dzieciom zdrowie i radość z aktywności na świeżym powietrzu.

Numer alarmowy **112** to numer, który powinny znać wszystkie dzieci. Jest to numer ogólnoeuropejski, który łączy z służbami ratunkowymi – strażą pożarną, policją,

pogotowiem ratunkowym czy strażą graniczną. Warto, aby dzieci potrafiły go wybrać w przypadku zagrożenia życia, zdrowia lub mienia.

Co powinno wiedzieć dziecko o numerze 112?

1. Kiedy zadzwonić pod 112?

- W sytuacjach zagrożenia życia (np. wypadek, pożar, utrata przytomności).
- W przypadku, gdy ktoś potrzebuje pomocy medycznej (np. złamany człon, silny ból, nieprzytomna osoba).
- Jeśli widzisz, że ktoś jest w niebezpieczeństwie (np. utonięcie, wypadek samochodowy, zagrożenie w górach).
- W przypadku sytuacji kryzysowych, jak np. zagubienie, porwanie, napaść.

2. Jak prawidłowo wezwać pomoc?

- Dziecko powinno wiedzieć, jak **wybrać numer 112** na telefonie.
- Po połączeniu z operatorem, trzeba **dokładnie powiedzieć, co się wydarzyło** i gdzie się znajdujemy. Warto nauczyć dziecko, jak podać swoją lokalizację – np. nazwę miejscowości, nazwę ulicy, szczegóły orientacyjne.
- **Należy mówić spokojnie i udzielić jak najwięcej informacji**, np. co się stało, czy ktoś jest ranny, czy są zagrożenia.

3. Co zrobić, jeśli dziecko nie jest w stanie rozmawiać?

- Jeśli dziecko nie może mówić (np. bo jest w szoku lub w trudnej sytuacji), powinno **połączyć się z numerem 112 i pozostać na linii**. W takim przypadku operator ma możliwość śledzenia lokalizacji połączenia, co może pomóc w szybkim dotarciu do miejsca zdarzenia.

4. **Inne ważne numery alarmowe:**

- **997** – Policja
- **998** – Straż Pożarna
- **999** – Pogotowie Ratunkowe

Edukacja dzieci w zakresie numeru alarmowego:

- Warto w domu, szkole i w trakcie ferii zimowych rozmawiać z dziećmi o **numerach alarmowych i sytuacjach, w których warto wezwać pomoc**.
- Dzieci powinny także znać podstawowe informacje, jak **imię i nazwisko, adres, numer telefonu rodzica**, co pomoże operatorowi szybko pomóc w przypadku zagrożenia.

Prawidłowa edukacja dzieci w zakresie numerów alarmowych zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa i umiejętność szybkiego reagowania w sytuacjach kryzysowych.



KOLOROWANKA.NET