

BEZPIECZNE FERIE

„Czas ferii zimowych
to fajna zabawa.
Kto bezpiecznie się bawi,
w kłopoty nie wpada!”



Lepienie bałwana

Lepienie bałwana i „wojny na śnieżki” to jedna z bardziej lubianych zabaw na śniegu. Musimy jednak pamiętać, że śnieżka zrobiona z mokrego śniegu jest bardzo twarda, a zatem uderzenie nią bywa tak samo bolesne, a przed wszystkim niebezpieczne jak kamieniem.

Niedopuszczalną rzeczą jest wkładanie do śnieżek kamieni lub kawałków lodu.



Jazda na sankach

Zjeżdżać na sankach powinniśmy tylko w miejscach bezpiecznych – w odpowiedniej odległości od drogi, aby podczas zabawy nie wjechać pod samochód. Specjalnie przygotowane górki do zjeżdżania powinny być także usytuowane z dala od drzew.

Uderzenie rozpendzonych sanek w drzewo może skończyć się bardzo poważnym urazem.



Kulig

To bardzo przyjemny sposób na spędzenie czasu na śniegu. Należy jednak pamiętać, że ze względów bezpieczeństwa, musi być on odpowiednio zorganizowany. Przede wszystkim nie wolno jeździć po drogach publicznych – stanowi to zagrożenie dla uczestników zarówno kuligu, pieszych jak i kierowców.

Nie wolno też przywiązywać sanek do traktora, samochodu czy quada. Tak zorganizowany kulig jest niebezpieczny dla jego uczestników i niezgodny z przepisami. Kierujący pojazdem może zostać ukarany pięciusetzłotowym mandatem oraz pięcioma punktami karnymi.



Zabawy na lodzie

Każda udana zabawa musi się odbywać w warunkach zapewniających bezpieczeństwo jej uczestnikom.

Przebywając nad zbiornikami pokrytymi lodem należy zachować szczególną ostrożność i pod żadnym pozorem nie wchodzić na lód. Najlepiej ślizgać się w miejscach do



tego specjalnie wyznaczonych i odpowiednio przygotowanych.

Jazda na nartach

- **Pierwszeństwo ma narciarz przed Tobą:** Osoba znajdująca się niżej na stoku ma pierwszeństwo. Jako jadący z góry musisz wybrać taki tor jazdy, by jej nie potrącić.
- **Kontrola prędkości:** Dostosujmy szybkość do swoich umiejętności, stopnia trudności trasy, pogody oraz natężenia ruchu.
- **Włączanie się do ruchu:** Zanim ruszymy z miejsca lub przetniesz trasę, spójrzmy w górę i w dół, aby upewnić się, że nie spowodujemy kolizji.
- **Wyprzedzanie:** Możemy wyprzedzać z obu stron (prawej lub lewej), pod warunkiem zachowania bezpiecznej odległości, która pozwoli wyprzedzanemu na swobodne ruchy.
- **Zatrzymywanie się:** Unikajmy stawiania na środku trasy, w przewężeniach oraz miejscach o ograniczonej widoczności (np. za pagórkami). W razie upadku jak najszybciej opuść tor jazdy.



- **Podchodzenie i schodzenie:** Poruszajmy się wyłącznie skrajem trasy

Ubiór

Stosuj metodę „na cebulkę”, aby uniknąć wychłodzenia lub przegrzania organizmu. Typowy ubiór powinien się składać z trzech warstw: **wewnętrznej** (bielizna), która odprowadza wilgoć ze skóry, **środkowej** (np. polar), która stanowi właściwy termoizolator, **zewnętrznej**, która chroni przed wiatrem (np. soft-shell) i wilgocią (np. gore-tex itp.). Możliwe są oczywiście różne kombinacje w zależności od warunków dostępnej garderoby.

Najczęściej popełniane błędy w ubiorze podczas wysiłku fizycznego zimą:

- ✓ zakładanie bielizny, która pochłania wilgoć np. bawełnianej,
- ✓ zakładanie dwóch typowo zewnętrznych, warstw ubrania np. dwóch kurtek typu softshell,
- ✓ brak zewnętrznej warstwy odzieży,
- ✓ niedostosowanie ubioru do wysiłku fizycznego,

✓ zakładanie specjalistycznej odzieży ochronnej, ,
która podczas
nieprawidłowego prania utraciła swoje właściwości
ochronne

Konsekwencje niedostosowania ubioru do warunków
atmosferycznych i aktywności fizycznej:

- ✓ wysiłek fizyczny + grube ubranie
- ✓ przegrzanie
- ✓ nadmierne pocenie (odwodnienie) + rozszerzenie naczyń krwionośnych (szybsza utrata ciepła)
- ✓ dreszcze (kompensacja szybkiej utraty ciepła)
- ✓ wyczerpanie (odwodnienie + brak rezerw energetycznych)
- ✓ gwałtowne wychłodzenie, zapaść







BEZPIECZNE FERIE

ODPOWIEDNIE UBRANIE I OCHRONA

- Dostosuj odzież do pogody.
Najbardziej narażone na odmrożenie części ciała to palce u rąk i nóg oraz uszy i nos.
Zawsze pamiętaj o włożeniu czapki, szalika i rękawiczek.
- Unikaj noszenia przemoczonych ubrań.
- Kiedy jest mróz i wieje wiatr, stosuj kremy ochronne

BĄDŹ WIDOCZNY NA DRODZE

- Odblaski-opaski i smycze, naszywki na ubraniach lub plecakach, to gwarancja, że po zmroku będziesz widoczny dla kierowców.



ZIMOWO-SPORTOWO

- Sporty zimowe uprawiaj
- z głową. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni i akwenów wodnych lub w otoczeniu drzew.
- Nie dołączaj sanek do samochodu.
- Na nartach korzystaj z oznakowanych tras narciarskich.

NIE RYZYKUJ Z ŁODEM

- Nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne. Lód może niespodziewanie pęknąć i zabawa może skończyć się tragicznie!
- Korzystaj z zorganizowanych lodowisk



CO ZROBIĆ JEŚLI POD KIMŚ ZARWAŁ SIĘ LÓD?

1

Nie biegnij w kierunku osoby, pod którą zarwał się lód.

2

Wezwij pomoc - numer 112.

3

Postaraj się **podać** długi przedmiot (np. gałąź).

4

Pomóż osobie **wydostać się** na krawędź lodu.

5

Ogrzej osobę - przebierz w suche ubrania, podaj ciepły napój.



**ZAPAMIĘTAJ
NUMERY
ALARMOWE**



112

**TELEFON
ALARMOWY**



999

**POGOTOWIE
RATUNKOWE**