



BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



Rady dla dzieci i rodziców







- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu drogi oraz zbiorników wodnych
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami
- Nie doczepiamy sanek do samochodu



- Rzucając się śniegiem nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujemy w twarz drugiej osoby



- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.





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 zamrzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą 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



➤ Nie strącajmy zwisających z dachów sopli.



➤ Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.



- **Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.**



- **W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.**



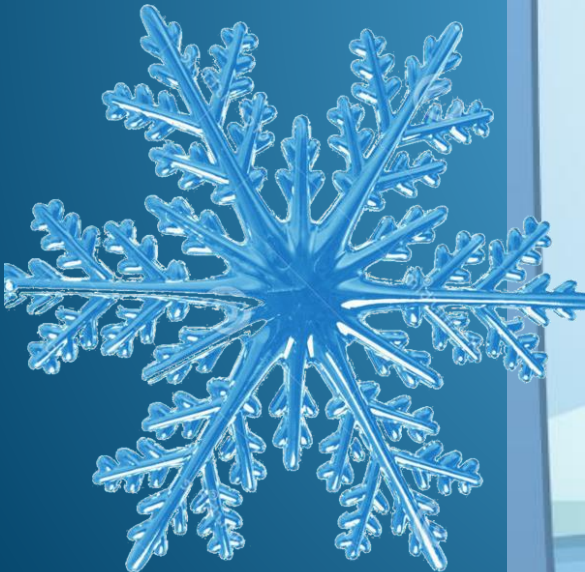
KODEKS POSTĘPOWANIA

W CZASIE ZIMY:

- 1. Zjeżdżaj na sankach w miejscach oddalonych od jezdni.**
- 2. Jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku.**
- 3. Do jazdy na nartach wybieraj stoki odpowiednie do Twoich umiejętności.**
- 4. Nie rzucaj zbyt twardymi śnieżkami.**
- 5. Nie baw się na zamrzniętym jeziorze.**
- 6. Nie chodź w przemoczonym ubraniu.**
- 7. Nie oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców lub opiekunów.**
- 8. Nie ufaj obcym osobom.**
- 9. W razie wypadku lub niebezpiecznej sytuacji, pamiętaj o numerach alarmowych:**
 - POGOTOWIE – 999;**
 - STRAŻ POŻARNA – 998;**
 - POLICJA – 997;****Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH: 112.**

Pamiętaj

- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamarzniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg





**Drogi Uczniu,
ferie zimowe są po to,
żebyś odpoczywał, bawił się,
rozwijał swoje zainteresowania,
na które w okresie nauki
może brakować Ci czasu.**



W ferie zimowe to ważna i dobra zabawa, lecz najważniejsze jest bezpieczeństwo!



Udanych ferii...



Autor: Ginsana