

**BEZPIECZNE**

**FERIE**



W związku ze zbliżającym się sezonem zimowym pojawia się często sygnalizowany problem nieszczęśliwych wypadków podczas lekkomyślnych zabaw dzieci młodzieży

# W trosce o Wasze bezpieczeństwo przygotowaliśmy kilka cennych rad:

- Na narta zjeżdżamy tylko po wyznaczonych trasach.
- Ubierz kask!
- Rzucając się śniegiem nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby;
- Na łyżwach jeźdzmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.
- Nie przebiegajmy przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- Bądźmy widoczni na drodze.
- 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.
- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.
- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.

# Sprawdź swoją wiedzę i rozwiąż Quiz



<http://www.bezpiecznienastoku.pl/komiks/>



# BEZPIECZNA WODA

## Pamiętaj!

**Wchodząc na zamrożony zbiornik wodny zawsze ryzykujesz!**

**Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę**



Ministerstwo Sportu i Turystyki

MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Ministerstwo Spraw Wewnętrznych

POLSKA  
ORGANIZACJA  
TURYSTYKI



Ministerstwo  
Zdrowia



## 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



## Gdy jesteś świadkiem wypadku

### PAMIĘTAJ

- jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem - wezwij pomoc
- nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać
- nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej - zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- uszkodzanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar uszkodzanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać przez niego wciągnięty do wody
- wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- nie polewaj uszkodzanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- uszkodzanego powinien koniecznie zbadać lekarz



## 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 zamrożonego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



## Telefony alarmowe:



**Policja 997**



**Straż Pożarna 998**

**Pogotowie  
Ratunkowe 999**



# 112

**Europejski  
numer alarmowy**

### Adresy internetowe współorganizatorów:

- [www.msport.gov.pl](http://www.msport.gov.pl)
- [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)
- [www.msw.gov.pl](http://www.msw.gov.pl)
- [www.wopr.pl](http://www.wopr.pl)
- [www.polskieszlakiwodne.pl](http://www.polskieszlakiwodne.pl)
- [www.policja.pl](http://www.policja.pl)
- [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)
- [www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl](http://www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl)

