



Bezpieczne ferie zimowe



Drodzy uczniowie !!!

Zimowe ferie zbliżają się do nas wielkimi krokami. Będzie to czas wolnych dni, odpoczynku od zajęć szkolnych, bez troskich zabaw i spędzania czasu na świeżym powietrzu. Jednak nie będzie to czas wolny od troski o własne bezpieczeństwo.



Ubierz się stosownie do temperatury panującej na dworze. Nie zapomnij o czapce i rękawiczkach!



Zjeżdżanie na sankach

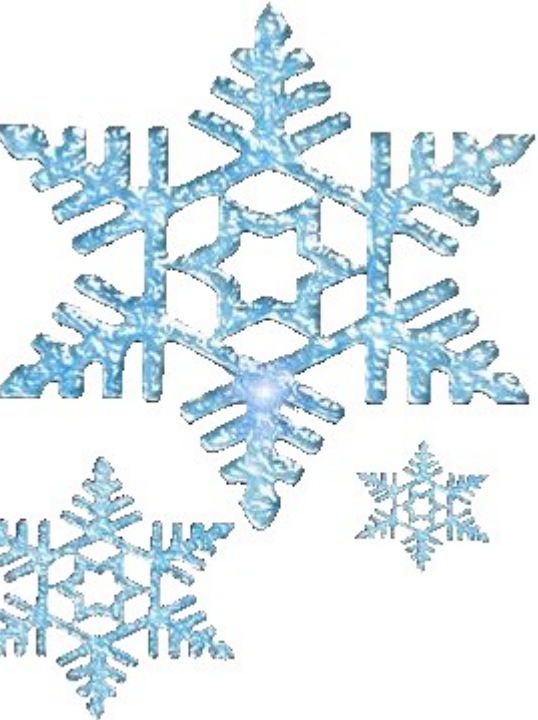


- Sprawdź **stan techniczny** swoich sanek.
- Wybieraj **bezpieczne miejsca** do jazdy na sankach, z dala od drogi, zbiorników wodnych, zaparkowanych samochodów, latarni i drzew.
- Sprawdź **tor jazdy** czy na trasie nie wystają druty, gałęzie nie ma szkła.
- W czasie zjazdu zachowaj **bezpieczną odległość** od innych osób.
- **Nie doczepiaj** sanek do samochodu.
- Wyznaczcie **miejsce bezpieczne do wchodzenia** na górkę.





Zabawy śnieżkami



Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż możesz doprowadzić do wypadku drogowego.

Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu oraz śniegu z kawałkami lodu i kamyków.

Nie celuj w twarz drugiej osoby i w małe dzieci i w osoby starsze.



*Baw się z dala od zwisających z dachu
sopli lodu, to bardzo niebezpieczne.*



Jazda na łyżwach



Na łyżwach jeździj tylko na lodowiskach.

Wchodzenie na zamrożone jeziora czy stawy jest **bardzo niebezpieczne**. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem.



Wchodzenie na zamrożone jeziora czy stawy
jest bardzo niebezpieczne. Pozornie tylko gruby
lód może w każdej chwili załamać się pod
Twoim ciężarem.

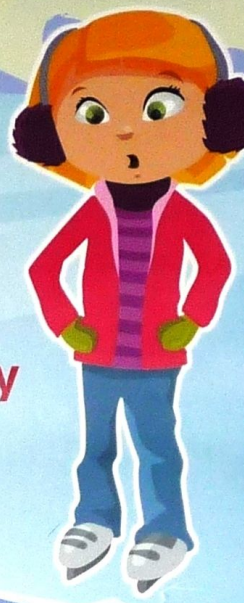
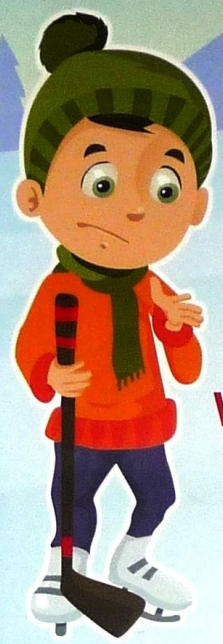




BEZPIECZNA WODA

Pamiętaj!

Wchodząc na zamrożony zbiornik wodny zawsze ryzykujesz!



Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę



Gdy lód się pod Tobą załamie

- Zachowaj **spokój** i **wołaj o pomoc**.
- Staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach, chwytając się np. gałęzi.
- Gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu **czołgając się, aby zmniejszyć nacisk na lód**.



Na nartach

i dece snowboardowej



Założ kask, do 16 roku życia jest to obowiązkowe.

Dostosuj **prędkość zjazdu** do swoich umiejętności.

Uważaj na innych narciarzy, zachowaj od nich **bezpieczną odległość**.

Przestrzegaj znaków narciarskich.

Nie czepiaj się do samochodu lub innych pojazdów.



Gdy się zgubisz...



Nie panikuj i nie płacz, to zdarzyło się każdemu

Zachowaj spokój

Gdy masz **telefon** zadzwoń do opiekuna

Udaj się do **osoby godnej zaufania** np.. kasjerki, recepcjonistki, kelnerki i powiedz co się stało

Dobrze mieć **bransoletkę z numerem telefonu rodzica.**



Odpocznij do komputera

Według rekomendacji dzieci **od 1 do 3 klasy** powinny dziennie spędzać **do 1 godziny** dziennie przed urządzeniami cyfrowymi.

Praca przed komputerem męczy oczy i mózg oraz wpływa negatywnie na naszą sylwetkę

Przerwę od komputera czy telewizora **spędzaj aktywnie i kreatywnie**: wyjdź na dwór, poukładaj klocki, rozwiąż łamigłówki, czytaj książki.

Korzystaj z internetu mądrze

1. Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.
2. Nie umieszczaj w sieci swoich zdjęć
3. Nie ufaj osobom poznanym w sieci! Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie.
4. Nie klikaj w nieznane linki i reklamy.
5. Mów rodzicom, jeśli coś Cię niepokoi.
6. Szanuj innych w sieci. Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.





Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.



Życzymy udanych ferii !!!



Komenda Powiatowa Policji w Łęcznej