



# *Bezpieczne ferie zimowe*





*Drodzy uczniowie !!! Zbliżają się ferie zimowe ;) Zabawa na śniegu, zjazdy z góry, jazda na nartach czy łyżwach sprawiają wiele radości i wzmacniają naszą kondycję fizyczną. Pamiętajcie jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!*

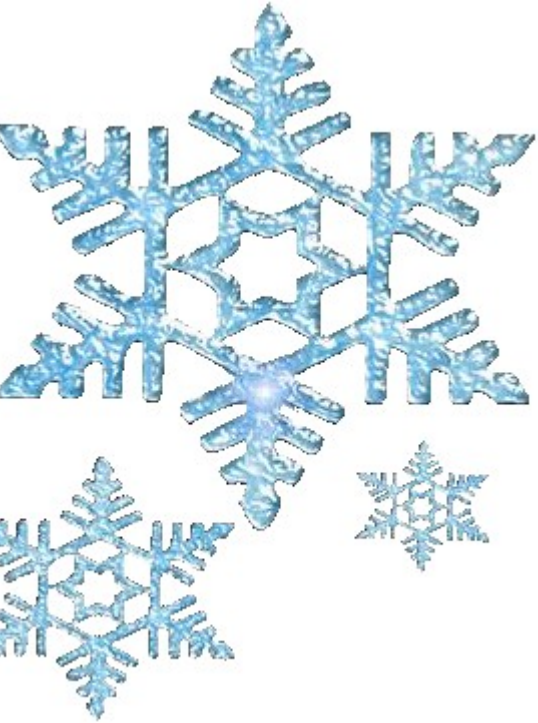


# Zabawy śnieżkami

Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż możesz doprowadzić do wypadku drogowego i jest naruszeniem przepisów prawnych.

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

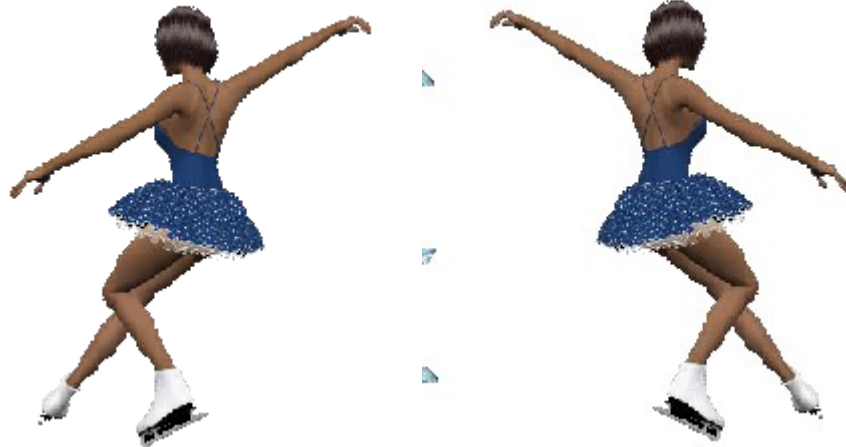
Nie celuj w twarz drugiej osoby, w małe dzieci i w osoby starsze.



# Jazda na łyżwach

Na łyżwach jeździj tylko na lodowiskach.

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



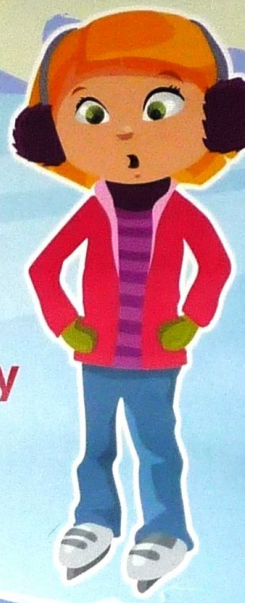
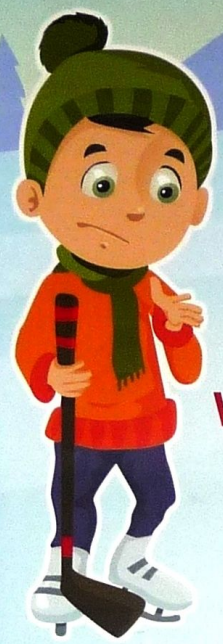




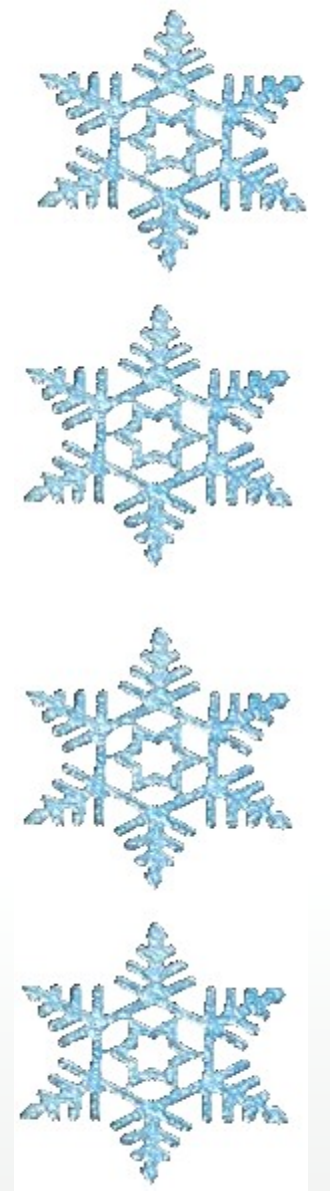
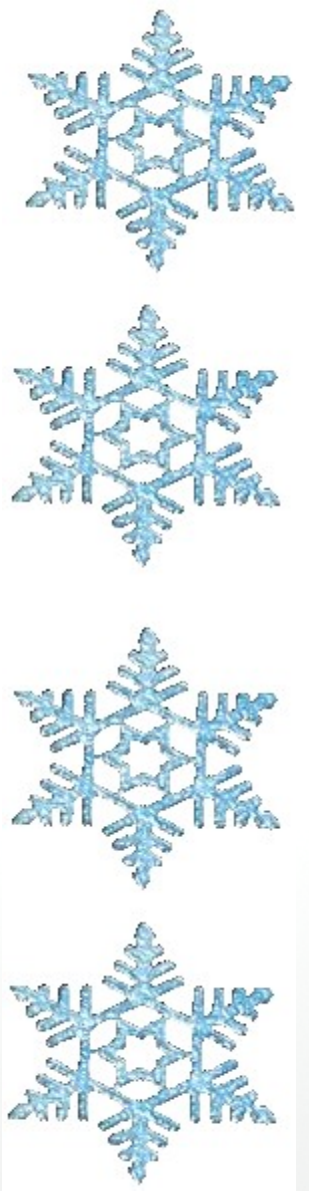
# BEZPIECZNA WODA

## Pamiętaj!

Wchodząc na zamrożony  
zbiornik wodny  
zawsze ryzykujesz!



Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane  
lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę



## Gdy lód się pod tobą załamie

### 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



# Na stoku



## Art. 29 Ustawy o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach (...)

Osoba uprawiająca narciarstwo zjazdowe lub snowboarding na zorganizowanym terenie narciarskim, do ukończenia **16 roku życia**, obowiązana jest używać w czasie jazdy **kasku ochronnego** konstrukcyjnie do tego przeznaczonego.



# Dekalog Międzynarodowej Federacji Narciarskiej



## 1. POSZANOWANIE DLA INNYCH OSÓB

Każdy narciarz powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby.

## 2. PANOWANIE NAD SZYBKościĄ I SPOSOBEM JAZDY

Narciarz powinien zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności oraz rodzaju, stanu trasy i warunków atmosferycznych.

## 3. WYBÓR TORU JAZDY

Narciarz jadący powyżej musi ustalić taki tor jazdy aby nie zagrażać narciarzowi jadącemu poniżej.

## 4. WYPRZEDZANIE

Wyprzedzać można zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie lewej lub prawej, lecz wyłącznie w takiej odległości, która nie stworzy zagrożenia dla wyprzedzającego.

## 5. RUSZANIE Z MIEJSCA I PORUSZANIE SIĘ W GÓRĘ STOKU

Narciarz lub snowboarder korzystający z oznakowanej drogi zjazdu przy dołączeniu się do ruchu lub podejściu w górę stoku, musi spojrzeć w górę i w dół, aby upewnić się, że może to uczynić bez spowodowania zagrożenia dla siebie i innych.



# Dekalog Międzynarodowej Federacji Narciarskiej



## 6. ZATRZYMANIE NA TRASIE

Należy unikać zatrzymywania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności.



## 7. PODCHODZENIE I SCHODZENIE

Narciarz lub snowboarder musi podchodzić lub schodzić na nogach wyłącznie skrajem trasy.



## 8. PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH

Każdy narciarz powinien stosować się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.



## 9. ZACHOWANIE SIĘ W RAZIE WYPADKU

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu powinien udzielić pomocy poszkodowanemu.

## 10. OBOWIĄZEK UJAWNIEŃ TOŻSAMOŚCI

Każdy narciarz, snowboarder, obojętnie czy jest sprawcą wypadku, poszkodowanym czy świadkiem, musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.

# Znaki informacyjne w górach



D-1

Punkt ratownictwa  
narciarskiego



D-2



D-3

Oznaczenie lewej/ prawej  
granicy narciarskiej trasy  
zjazdowej



# Znaki ostrzegawcze w górach



C-1

Zwężenie na trasie



C-7

Niebezpieczeństwo  
wypadnięcia z trasy  
lub spadnięcia



C-6

Pracujące urządzenie  
zaśnieżające



TEREN ZAGROŻONY LAWINAMI

C-10

Wejście na teren  
zagrożony lawinami

# Znaki zakazu w górach



B-1

Zakaz chodzenia  
pieszo



B-2

Zakaz jazdy na  
sankach



B-3

Zakaz jazdy na  
snowboardzie



B-5

Zakaz jazdy na  
nartach

# *Gdy się zgubisz...*



Zachowaj spokój! Nie panikuj i nie płacz! To zdarzyło się każdemu z nas!

Gdy masz telefon zadzwoń do opiekuna.

Dobrze mieć bransoletkę z numerem telefonu rodzica

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



## *Pozostałe wskazówki*



Zawsze **informuj rodziców** lub opiekunów gdzie wychodzisz, z kim i kiedy wrócisz.



**Nie umawiaj się i nie oddalaj się** z osobami obcymi.



Pod nieobecność rodziców **zamknij drzwi i nie wpuszczaj osób obcych do domu** bez względu na to za kogo się podają (np. policjanta, listonosza, elektryka, urzędnika).



Nie doczepiaj **sanek do samochodu** ani innych pojazdów.

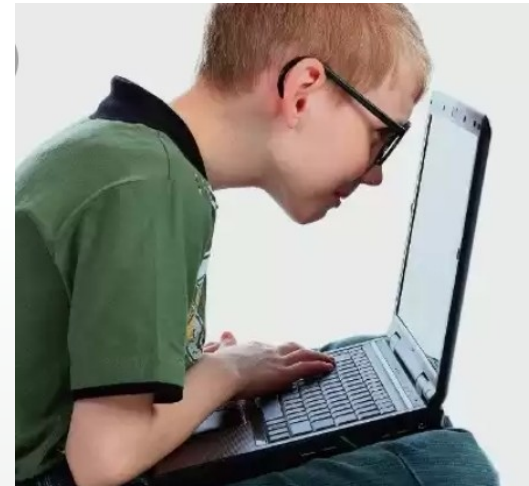
# Odpuść do komputera

Według rekomendacji dzieci **od 4 do 8 klasy** powinny **dziennie spędzać do 2 godzin** 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, poćwicz, rozwiąż łamigłówki**  
**poczytaj 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*