

## Zasady bezpiecznego zachowania się podczas zabaw zimowych:

- Nigdy nie zjeżdżamy na sankach w pobliżu dróg – także tych rzadko uczęszczanych. Zwracamy uwagę, czy zachowana jest bezpieczna odległość do najbliższej ulicy. Skąd możemy mieć pewność, że wyhamujemy na czas, widząc zbliżający się samochód?

- Rzucając się śnieżkami, nie łączymy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamyczków. Staramy się nie celować w twarz drugiej osobie, żeby nie uszkodzić komuś oka. Nigdy nie rzucały śnieżkami w nadjeżdżające samochody – zaskoczony kierowca może stracić równowagę i spowodować wypadek.

- Na tyżwach jeździ się tylko w wyznaczonych miejscach. Stawy, jeziora czy rzeki, nawet jeśli pokryte są (z pozoru!) grubą warstwą lodu, nie są bezpiecznym miejscem do zabawy. Lód w każdej chwili może się załamać!

- Place budowy to nie miejsce na zabawę. Pokryte śniegiem kopce kuszą i zachęcają do gonitwy, jednak nigdy nie możemy być pewni, czy warstwa białego puchu nie kryje szczelin lub głębokiego, źle zabezpieczonego, dołu.

- Zjeżdżając na nartach czy sankach, pamiętamy o obowiązujących na stokach przepisach i zasadach bezpieczeństwa. Warto też zapoznać się z dekalogiem narciarskim, opracowanym przez GOPR ([www.gopr.pl/index.php?action=dekalog](http://www.gopr.pl/index.php?action=dekalog)).

- Nie doczepiamy sanek do samochodu. Źle zabezpieczony kulig może stwarzać duże zagrożenie dla naszego bezpieczeństwa.

- Nie gramy w „hokeja na lodzie” na ulicy. Zajęci zabawą, możemy nie dostrzec w porę nadjeżdżającego z nadmierną prędkością samochodu.

- Pamiętamy, że w zimowe dni kierowcy mają ograniczoną widoczność, a samochody potrzebują dłuższego czasu hamowania.

Nie przebiegamy przez ulicę. Nie przechodzimy w miejscach niedozwolonych.

Pamiętamy też, by doczepić do rękawa lub plecaka elementy odblaskowy.

- Widząc zwisające z dachów sople, nie strącamy ich patykami lub kamieniami. Informujemy o nich osobę dorosłą.

- Uważamy na źle zabezpieczone konstrukcje ze śniegu. Dach igloo, w momencie odwilży, grozi zawaleniem i przysypaniem nas.

O nieszczęście nietrudno !



## **PAMIĘTAJ!**

Woda to żywioł, również zimą.

Korzystaj tylko ze specjalnie przygotowanych lodowisk.

Unikaj nieznanym, zamrożonym akwenów wodnych.

### **Przed wstąpieniem na lód:**

1. Pamiętaj o sprawdzeniu jego grubości.
2. Jeżeli nie jesteś pewien czy jest bezpiecznie nie ryzykuj, nie wchodź na lód.
3. Pamiętaj o zmieniających się warunkach atmosferycznych (odwilż, opady, zmienna temperatura) powodujących osłabienie struktury lodu.

### **Na lodzie:**

1. Unikaj miejscowego przeciążenia.
2. Nie trzymaj rąk w kieszeniach / ogranicza to Twoją swobodę, uniemożliwiając reakcję w chwili załamania się lodu.
3. Po usłyszeniu trzeszczenia lodu natychmiast zawróć.

**Gdy zauważymy osobę pod którą załamał się lód w pierwszej kolejności:**

1. Sprawdzamy swoje bezpieczeństwo.
2. Wzywamy pomoc
3. Próbujemy podać szalik, linę, sanki itp. (jeżeli jest bezpiecznie) osobie poszkodowanej, pamiętając, aby nie zbliżać się zbyt blisko do tej osoby.
4. Po wydobyciu osoby poszkodowanej z wody przykryj ją jeżeli to możliwe czymś ciepłym.
5. Czekaj na wezwaną pomoc.

**WAŻNE TELEFONY:**

999/ Pogotowie Ratunkowe,

998/ Straż Pożarna,

997/ Policja

112/ Ogólnopolski numer alarmowy

601 100 100/ Centrum Koordynacji Ratownictwa WOPR

## Poznaj zasady bezpiecznych zabaw na lodzie

- Jeżdżąc na łyżwach korzystaj tylko z zorganizowanych i nadzorowanych lodowisk. Nie wolno urządzać ślizgawek i lodowisk na jeziorach, rzekach, stawach oraz innych zbiornikach wodnych.
- Niedopuszczalne są zabawy na zamrzniętych zbiornikach wodnych oraz pływających krach.
- Pamiętaj! Cienki i kruchy lód może się załamać pod ciężarem człowieka – to jest główna przyczyna wielu wypadków i utonięć w okresie zimowym.
- Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujść rzek, nurty rzek, ujścia kanałów, ujścia ścieków, ujęcia wody, mosty, śluzy, wszelkie pomosty, miejsca na lodzie z występującymi rysami i pęknięciami.
- Do zjeżdżania na sankach, nartach lub urządzenia ślizgawki wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego.
- W zimie bądź szczególnie ostrożny - spadające sople lodu, zaśnieżone i oblodzone chodniki mogą stać się przyczyną wypadku.
- W przypadku załamania lodu zagrożenie stanowi bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu.  
W takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpełznąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie.

## **PAMIĘTAJ!**

ZABAWY NA LODZIE ZAWSZE NIOSĄ ZE SOBĄ

NIEBEZPIECZEŃSTWO ZARWANIA SIĘ POKRYWY LODOWEJ.

ZNAJĄC PODSTAWY ZACHOWANIA NA LODZIE CHRONISZ

SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH

**Wesołych a zarazem bezpiecznych ferii zimowych oraz duuuużo śniegu**

**życzy**

**Samorząd Uczniowski**

Drodzy rodzice,

Zwichnięta ręka? Złamana noga? Zimą, gdy chodniki są oblodzone, o wypadek na śliskiej powierzchni nietrudno – nawet mając świetne buty łatwo stracić równowagę na pokrytym cienką warstwą lodu chodniku. Wszystkiego nikt nie przewidzi, to oczywiste. Pamiętajmy jednak, iż dzieci mają fantazję i wyobraźnię, za to często nie analizują zachowań w sposób przyczynowo-skutkowy. Chwila beztroskiej zabawy może zakończyć się tragicznie. Do wypadków dochodzi bardzo często podczas rzucania się śnieżkami, jazdy na nartach i łyżwach oraz zjeżdżaniu na sankach. Przypominajmy więc wciąż naszym pociechom o podstawowych zasadach bezpieczeństwa – i interesujmy się tym, w jaki sposób spędzają swój wolny czas.