

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



Kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa, które pozwolą podczas ferii zimowych zdrowo i radośnie spędzić czas na świeżym powietrzu:

- Nie zjeżdżaj na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach, rzekach, jeziorach – nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zahamować lub możesz wpaść do wody.
- Teren do zjazdów wybieraj bez krzaków, kamieni i nierówności – w innym wypadku grozi to wywrotką.
- W czasie zjeżdżania zachowuj bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiaj sanek do samochodów, a kulig organizuj tylko pod nadzorem osób dorosłych.
- Rzucając się śnieżkami nie łącz miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieniami oraz nie celuj w twarz drugiej osoby – możesz zrobić jej krzywdę.
- Nie wchodź na lód zamrzniętych jezior i rzek – to może grozić wypadkiem.
- Ślizgaj się zawsze w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych - nie rób tego na chodniku - to zagrożenie dla wszystkich, łatwo złamać nogę czy rękę.
- Zwisające z dachów i drzew sople mogą być zagrożeniem, lepiej nie podchodzić zbyt blisko, nie próbuj ich strącać.

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 również lód może się załamać
- Nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej-zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- Poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwe długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- Nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar poszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcje 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 (ale nie gorące!) płyny do picia
- Nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to u niego spowodować szok termiczny

BEZPIECZNE

FERIE ZIMOWE 2017

Czy wiesz jak się zachować?



Dużymi krokami zbliżają się ferie zimowe, więc czas przedstawić kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa, którymi powinniśmy się kierować w tym okresie, aby zapobiec cyklicznie powtarzającym się każdej zimy tragediom.



BEZPIECZNY NA LODZIE



- 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 jest cieńszy niż przy brzegu
- W ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pęknięcie
- 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

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 zamrożniętych 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 tylko 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 o pomoc

BEZPIECZNY NA DRODZE

- Wracaj do domu o ustalonej porze – jeszcze przed zapadnięciem zmroku.
- Idąc w pobliżu drogi zachowuj szczególną ostrożność, gdyż w zimie droga hamowania pojazdów jest znacznie dłuższa, a kierowcy mają gorszą widoczność.
- Nie przebiegaj przez ulicę, nie przechodź przez jezdnię w miejscach niedozwolonych.
- Bądź zawsze widoczny na drodze - noś przy ubraniu/plecaku elementy odblaskowe, bo w okresie zimowym wcześniej zapada zmrok
- Nie rzucaj śnieżkami w przejeżdżające pojazdy może to spowodować wypadek.

BEZPIECZNY NA IMPREZIE

- Zawsze informuj rodziców lub opiekunów o tym gdzie i z kim będziesz przebywać.
- Nie pij niczego, co oferuje nieznajoma osoba. Unikaj dzielenia się lub wymieniania napojami. Pij z własnoręcznie otwartej butelki lub puszki, a jeżeli robi to barman, to żądaj, aby uczynił to na Twoich oczach. Obserwuj, jak napój jest przyrządzany.
- Nie zostawiaj napoju bez opieki, nawet gdy odchodzisz tylko na chwilę. Jeżeli stwierdzisz, że Twój napój wygląda lub smakuje inaczej – nie ryzykuj, nie pij go.
- Jeśli po wypiciu jakiegoś napoju poczujesz się dziwnie, nawet, gdy była to mała zawartość alkoholu szukaj pomocy u zaufanej osoby lub zadzwoń na pogotowie. W tym czasie unikaj miejsc ustronnych i ciemnych pomieszczeń. Bądź tam, gdzie jest dużo ludzi.
- Wychodząc z klubu lub imprezy z powodu złego samopoczucia, zapewnij sobie pomoc zaufanej osoby podczas powrotu do domu.

BEZPIECZNY W SIECI

Surfowanie w Internecie może być świetną zabawą oraz towarzyską i inspirującą formą spędzania czasu. Pamiętaj o zasadach:

- Bądź dyskretny. Informacje, które publikujesz, stają się publiczne i widoczne dla wszystkich.
 - Bądź anonimowy. Nie dziel się prywatnymi lub bardzo osobistymi informacjami. Nigdy nie zamieszczaj lub wysyłaj czegokolwiek, co może posłużyć do zlokalizowania ciebie lub innej osoby.
 - Zachowaj dystans. Nie organizuj spotkań z przypadkowymi osobami poznanymi w sieci. Jeśli już musisz, spotykaj się wyłącznie w bezpiecznych i publicznych miejscach, powiadom kogoś o swoich planach i przyprowadź ze sobą znajomego.
 - Uważaj na wirusy. Nie otwieraj, nie odpowiadaj i nie przesyłaj dalej e-maili, czy też wiadomości z komunikatora, jeśli nie znasz osoby wysyłającej i nie sprawdziłeś zawartości programem antywirusowym.
 - Zachowaj prywatność. Nigdy nie udostępniaj haseł lub odpowiedzi do nich.
- I pamiętaj, że wszystko zależy od CIEBIE. Sam decydujesz, w jakie działalności się zaangażować i jakie informacje udostępnić.**
- Poza światem wirtualnym istnieje też świat realny, do którego warto zaglądać!**