

# 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 2018

**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!**