

LEKCJA 5

# BEZPIECZNE FERIE



## Podczas tej lekcji

- poznasz zasady bezpiecznego przebywania w górach
- dowiesz się jak bezpiecznie spędzać czas bawiąc się na śniegu
- dowiesz się jak dbać o swoje zdrowie w zimowe, mroźne dni

Autor prezentacji:

**DAWID WIEJATA**  
koordynator akcji „Dzieci uczą rodziców”









**1. Wybierz odpowiedni cel**  
Wspólnie z rodzicami wybierz cel, który jest odpowiedni dla Waszych możliwości

# 10 zasad bezpieczeństwa w górach



## 2. Planuj trasę szczegółowo

Przed wyruszeniem w drogę dokładnie zaplanuj z rodzicami trasę wycieczki



#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)



# 10 zasad bezpieczeństwa w górach



### 3. Sprawdź prognozę pogody

Pogoda w górach zmienia się bardzo dynamicznie. Więc przed wyruszeniem w drogę sprawdź prognozę

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# 10 zasad bezpieczeństwa w górach



#### 4. Odpowiednio się ubierz

Nawet krótki spacer może być niebezpieczny. Będąc w górach pamiętaj o odpowiednim i ciepłym ubiorze



#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)



# 10 zasad bezpieczeństwa w górach

### 5. Zostaw informację

Decydując się na wyruszenie w drogę należy kogoś poinformować o trasie wycieczki. To bardzo ważne!



#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)



# 10 zasad bezpieczeństwa w górach



## 6. Naładuj telefon i zapisz numery alarmowe

Naładowany telefon i znajomość numerów alarmowych to podstawa!

**W sytuacji zagrożenia należy niezwłocznie powiadomić odpowiednie służby!**

### NUMERY ALARMOWE W GÓRACH

Górskie Ochotnicze  
Pogotowie Ratunkowe

**985**

**601 100 300**

Numer alarmowy

**112**

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# 10 zasad bezpieczeństwa w górach

## 7. Trzymaj się szlaku

Wędrując po górach zawsze trzymaj się wyznaczonych tras. To dla Twojego bezpieczeństwa, a w przypadku zagrożenia umożliwi służbom szybką lokalizację i pomoc!



#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)



# 10 zasad bezpieczeństwa w górach



### 8. Wychodź wcześniej

Rano pogoda w górach jest najstabilniejsza, a przy tym będziesz mieć więcej czasu na podziwianie widoków



#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)



# 10 zasad bezpieczeństwa w górach

### 9. Korzystaj ze sprzętu

Osoby doświadczone, wybierając się na dłuższą wyprawę powinny korzystać ze sprzętu, który ułatwi im drogę, lecz przede wszystkim poprawi ich poziom bezpieczeństwa



#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)



# 10 zasad bezpieczeństwa w górach



### 10. Nie wędruj sam!

Podróżowanie po górach w samotności nawet dla dorosłych jest niebezpieczne

Podczas spacerów z rodzicami nigdy się od nich nie oddalaj i zawsze wykonuj ich polecenia, a spacer będzie bezpieczny

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# 10 zasad bezpieczeństwa w górach

BEZPIECZNIE  
NA ŚNIEGU







Śnieżki? Super sprawa. Pamiętaj jednak, żeby kulki lepić tylko ze śniegu. Kawałki lodu i kamienie są zabronione. Nie celuj też w twarz swojego przeciwnika

Nie baw się w miejscach znajdujących się blisko jezdni. Twoja zabawa z przyjaciółmi ma być bezpieczna, więc baw się tylko w bezpiecznych miejscach takich jak np. plac zabaw i zawsze pod nadzorem rodziców lub starszego rodzeństwa

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# Bezpieczna bitwa na śnieżki



Zjeżdżając na sankach uważaj na innych uczestników zabawy

Wybierając się na sanki pamiętaj by ciepło się ubrać!

Jazda na sankach to świetny sposób na zimowe spędzanie czasu. By zabawa była bezpieczna pamiętaj o kilku ważnych zasadach!

- **Wybieraj górki o małym nachyleniu, wolne od takich przeszkód jak np. drzewa.**
- **Wybieraj tylko i wyłącznie górki z dala od jezdni.**
- **Baw się pod nadzorem starszego rodzeństwa lub rodziców.**

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# Bezpiecznie na sankach





Na nartach należy jeździć tylko i wyłącznie na specjalnie przygotowanych stokach. Naukę jazdy najlepiej rozpocząć od zajęć z wykwalifikowanym instruktorem.

Na nartach jeździmy tylko i wyłącznie gdy jest dobra pogoda

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# Bezpiecznie na nartach



Na łyżwach jeździmy tylko na specjalnie przygotowanych lodowiskach pod nadzorem rodziców

Łyżwy posiadają niebezpieczne elementy. Nie dotykaj ich! Poproś rodziców by pomogli Ci założyć i zdjąć łyżwy

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# Bezpiecznie na łyżwach



Uważaj gdy idziesz po oblodzonej nawierzchni, bo możesz się przewrócić



Na łyżwach jeździmy tylko na lodowisku!



**Nigdy nie wchodź na zamrożone jezioro lub rzekę! To bardzo niebezpieczne!**



Hokej to świetny pomysł na zabawę z przyjaciółmi, ale zawsze pod nadzorem dorosłych



#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# Bezpiecznie na lodzie



By dbać o swoje zdrowie zimą stosuj się do czterech zasad!

- Baw się na dworze tylko wtedy, gdy jest dobra pogoda.
- Gdy pogoda nie sprzyja, zostań w domu – w domu też można świetnie spędzać czas.
  - Pij ciepłe napoje (np. herbatę).
- Wychodząc na zewnątrz zawsze ciepło się ubieraj, nawet gdy świeci słońce może być bardzo zimno.

#DzieciUcząRodziców  
[www.wspierajmarzenia.pl](http://www.wspierajmarzenia.pl)

# Jestem zdrowy - jestem bezpieczny!





Autor prezentacji:

**DAWID WIEJATA**  
koordynator akcji „Dzieci uczą rodziców”