

Podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ferii zimowych

Aby ferie zimowe przebiegły szczęśliwie i wszyscy wypoczęci wrócili do swoich domów, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, obowiązujących podczas spędzania tego czasu w miejscu zamieszkania: Zabawa na śniegu, zjazdy z góry, jazda na nartach czy łyżwach oraz inne szaleństwa na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję. Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

- ❖ Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój.
- ❖ W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodź uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
- ❖ Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni.
- ❖ Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie, gałęzie drzew.
- ❖ Dostosuj się do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, nie przechodź w poprzek toru jazdy.
- ❖ Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów na których zjeżdżasz. Złamane szczelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy.
- ❖ Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyslizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn.
- ❖ Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo.
- ❖ Nie rzucaj śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego.
- ❖ Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała.
- ❖ Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odczepiły się podczas jazdy.
- ❖ Nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie.
- ❖ Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.
- ❖ Zawsze bądź widoczny na drodze dzięki elementom odblaskowym! Zimą szybko zapada zmrok!
- ❖ Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
- ❖ Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk.

POD ŻADNYM POZOREM NIE WCHODŹ na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Jest to niezwykle ryzykowne. Lód na ogół ma zróżnicowaną grubość - inną przy brzegu, inną na rzece i odmienną w przypadku wody stojącej (staw, jezioro). Ciężar człowieka utrzymuje tafla lodu o grubości co najmniej 15 centymetrów. Kilkudniowe, nawet bardzo silne mrozy nie powodują powstanie takiej tafli. Ponadto także w grubym lodzie mogą pojawić się szczeliny, które znacznie osłabiają jego wytrzymałość. Człowiekowi, który wpadł do lodowatej wody drętwieją ręce, a później całe ciało. Samemu bardzo trudno wydostać się, dłonie ślizgają się po powierzchni lodu, nie ma się czego złapać. Już po minucie wskutek wyziębienia organizmu można stracić świadomość, po kolejnych kilku minutach – umrzeć. Ratownicy mają bardzo mało czasu.

Kiedy widzisz, że pod kimś pękł lód:

- nie biegnij w kierunku tonącego – lód może załamać się także pod Twoim ciężarem,
- wezwij pomoc, dzwoniąc na numer alarmowy 112 lub numer straży pożarnej – 998 wołaj też o pomoc tak, by usłyszeli Cię inni ludzie w pobliżu,
- staraj się podać tonącemu dostępny w pobliżu przedmiot, za pomocą którego uda się go wyciągnąć na brzeg – związane szaliki, sanki, długą gałąź,
- jeśli musisz wejść na lód przy brzegu – czołgaj się lub poruszaj się na czworaka,
- po wydobyciu poszkodowanego na brzeg należy jak najszybciej zmienić mu ubranie na suche. Jeśli w pobliżu są kierowcy, mogą mieć w apteczce samochodowej foliowy koc termiczny, którym owijamy poszkodowanego srebrną stroną na zewnątrz. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, sprawdź, czy oddycha i w razie potrzeby wykonaj resuscytację krążeniowo – oddechową (RKO).

PAMIĘTAJ ! Wejście na lód na zamarzniętym zbiorniku ZAWSZE grozi utonięciem.

■ Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcje grypopodobne. Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

ZAPAMIĘTAJ ! TELEFONY ALARMOWE:

POLICJA – 997 STRAŻ POŻARNA – 998 POGOTOWIE RATUNKOWE – 999
BĄDŹ – 112