

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY!

Dla dzieci i młodzieży to wyczekany czas odpoczynku od nauki i codziennych obowiązków. Pamiętajmy, że niezależnie od tego, czy uczniowie będą wyjeżdżać na zorganizowany wypoczynek, spędzą ferie na półkoloniach czy w domu, ważne jest zachowanie podstawowych zasad i przepisów bezpieczeństwa. Dotyczą one zarówno przemieszczania się, a także różnych form aktywności.

Pamiętajmy, aby na czas zimowej beztroski nie zapominać o zasadach bezpieczeństwa!

W CZASIE FERII DBAJ O ZDROWIE

- Pamiętaj o tym, aby twój sen był wystarczająco długi, nie spędzaj czasu w nocy w internecie.
- Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, pamiętaj żeby twoje posiłki były urozmaicone, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Zawsze ubieraj się adekwatnie do pogody.
- Podczas mrozu zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.
- Słońce zimą również może być niebezpieczne - stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
- Pamiętaj o higienie - często myj ręce ciepłą wodą i mydłem. Używaj środków do dezynfekcji.
- Staraj się utrzymywać dystans od innych osób. Gdy przebywasz w skupiskach ludzi używaj maseczki ochronnej.
- Jeśli czujesz się źle, masz objawy chorobowe skontaktuj się z lekarzem.

ABY TWÓJ ZIMOWY WYPOCZYNEK BYŁ BEZPIECZNY ważne, abyś znał podstawowe zasady poruszania się pieszych po drogach w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone.

- Pamiętaj, że zjeżdżanie na sankach blisko ruchliwej ulicy może być niebezpieczne.
- Ubieraj się adekwatnie do temperatury panującej na zewnątrz.
- W porze zimowej, zwłaszcza gdy zapada zmrok przechodzić przez ulicę należy ze szczególną ostrożnością, nawet na oznakowanym przejściu dla pieszych, czy przy zapalonym zielonym świetle dla ruchu pieszego.
- Najlepiej wracać do domu przed zapadnięciem zmroku.
- Jeśli poruszasz się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym, powinieneś mieć odblask umieszczony w sposób widoczny dla kierujących.

PAMIĘTAJ, NIE MA BEZPIECZNEGO LODU! ZAMARZNIĘTA TAFLA WODY TO NIE MIEJSCE DO SPACERÓW I ZABAWY!

- Gdy zarwie się pod Tobą lód, zachowaj spokój, nie wykonuj gwałtownych ruchów, staraj się powoli wydostać.
- Jeśli to możliwe zsuń buty, które są ciężkie po nasiąknięciu wodą, łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni.
- Głośno krzycz, aby wezwać pomoc.
- Kiedy wydostaniesz się z wody, nie wstawaj, czołgaj się po lodzie w bezpieczne miejsce na brzeg.

- Kiedy zauważysz osobę tonącą: natychmiast wezwij pomoc, zadzwoń pod numer alarmowy – 112. Nie wchodź na lód w kierunku tonącej osoby. Jeśli lód załamał się pod nią, może załamać się również pod Tobą. Spróbuj podczołgać się, aby podać poszkodowanemu cokolwiek za co można się trzymać, np. gałąź lub szalik. Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody w miarę możliwości zdejmij jej mokre ubranie i szybko przebierz w suche. Możesz użyć koca termicznego - częstego wyposażenia apteczek samochodowych.

BEZPIECZNIE NA STOKU NARCIARSKIM

- Pamiętaj o przestrzeganiu oznaczeń narciarskich oraz stosuj się do znaków i sygnałów.
- Na stoku nie jesteś sam. Powinieneś poruszać się w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia dla siebie i innych.
- Zawsze miej na uwadze rodzaj i stan trasy, panujące warunki pogodowe oraz natężenie ruchu na stoku.
- Realnie oceniaj swoje możliwości. Zjeżdżaj z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości gdy kogoś omijasz lub wyprzedzasz.
- Jeśli dojdzie do upadku zjeżdż z toru jazdy tak szybko, jak to tylko możliwe.
- Podczas pieszego schodzenia ze stoku trzymaj się krawędzi stoku, pamiętaj aby nie stanowić zagrożenia dla innych.
- Jeśli będziesz świadkiem wypadku, udziel pomocy poszkodowanemu.
- Miej przy sobie dokument tożsamości, aby w razie konieczności podać swoje dane osobowe.

FERIE ZIMOWE W SIECI

Warto zwrócić dzieciom i młodzieży szczególną uwagę na bezpieczne korzystanie z Internetu w czasie wolnym oraz podczas ferii zimowych.

- Korzystając z internetu kieruj się zasadą ograniczonego zaufania.
- Pamiętaj o ochronie swoich danych - nie ujawniaj danych poufnych (tj. hasło, login).
- Nie zapisuj ważnych haseł w plikach dostępnych na komputerze.
- Nigdy nie podawaj swoich danych teleadresowych nowo poznanym przez internet osobom.
- Nie przesyłaj osobom obcym swoich prywatnych zdjęć.
- Pamiętaj - nigdy nie wiemy, kto jest po drugiej stronie monitora, nie umawiaj się z osobą nieznaną.
- Zabezpiecz swój komputer przy pomocy programu antywirusowego.
- Dobrze zastanów się, jakie treści umieszczasz w sieci - co raz umieścisz, tam pozostaje.
- Nie klikaj w linki rozsyłane przez nieznanych nadawców - można wiele stracić!
- Nie pobieraj plików z nieznanych stron internetowych.

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI, GDY KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY?

- Głośno wołaj o pomoc.
- Zadzwoń pod numer alarmowy Centrum Powiadamiania Ratunkowego, zostaniesz przekierowany do odpowiednich służb – Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Zespołu Ratownictwa Medycznego.
- Pamiętaj, Twoje bezpieczeństwo jest równie ważne, jak osoby poszkodowanej.

NUMERY, KTÓRE WARTO ZNAĆ:

- Numer alarmowy – 112
- Policja – 997
- Straż pożarna – 998
- Pogotowie ratunkowe – 999
- WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe): 601 100 100
- GOPR (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe): 601 100 300 lub 985