

# Bezpieczne ferie 2020/2021



Wykonała Eliza Malepszak





## PRZYPOMINAMY

- Nie rzucajcie śnieżkami w przejeżdżające pojazdy – możecie spowodować wypadek.
- Nie rzucajcie w kolegów śnieżkami, w których może znajdować się coś twardego np. kamień, lód – możecie zrobić im krzywdę.
- Gdy wychodzicie na dwór ubierajcie się odpowiednio do pogody a na dłuższe piesze wycieczki zabierzcie ze sobą jedzenie i termos z ciepłymi napojami.
- Nie ślizgajcie się na chodniku to zagrożenie dla wszystkich - łatwo złamać nogę czy rękę.
- Idąc w okolicy drogi zachowajcie szczególną ostrożność oraz załóżcie odblaski, gdyż droga hamowania pojazdów jest znacznie dłuższa.
- Nie zjeżdżajcie na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach ponieważ nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zatrzymać się.
- Nie zjeżdżajcie na sankach również z pagórków znajdujących przy rzekach - może pod wami załamać się lód i wpadniecie do wody.
- Teren do zjazdu wybierzcie bez krzaków, kamieni i nierówności – grozi to wywróceniem.
- Kulig organizujcie tylko pod nadzorem osób dorosłych i nigdy nie wykorzystujcie samochodu.
- Wracajcie do domu o ustalonej porze – jeszcze przed zapadnięciem zmroku.



INFORMUJ  
OPIEKUNÓW GDZIE  
DOKŁADNIE  
IDZIESZ I WRACAJ  
DO DOMU ZAWSZE O  
USTALONEJ PORZE



Zawsze przed zapadnięciem zmroku



WHAT WE STAND FOR



NIE NOŚ KLUCZY,  
KMÓRKI,  
PIENIĘDZY W  
WIDOCZNYM  
MIEJSCU

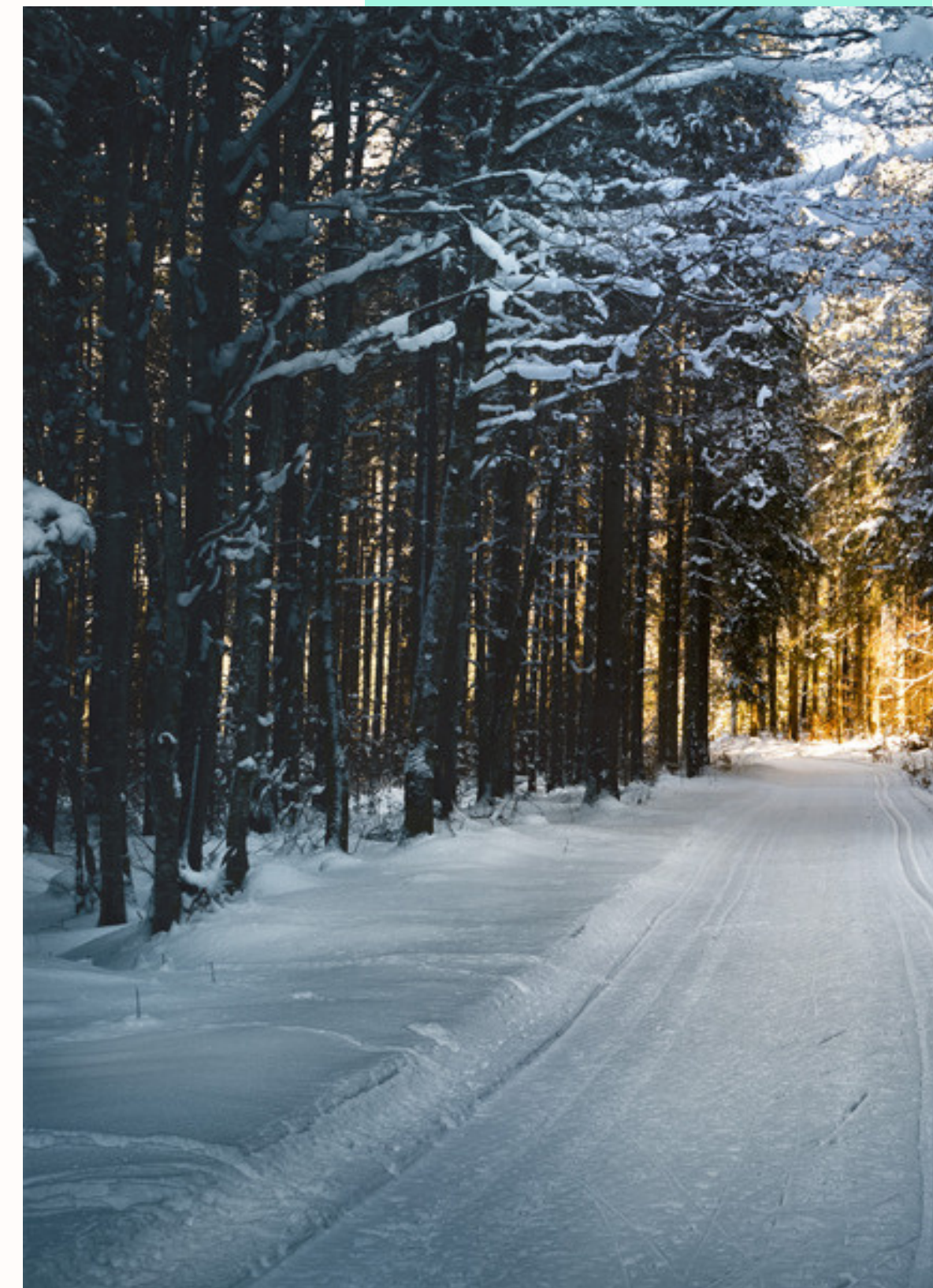
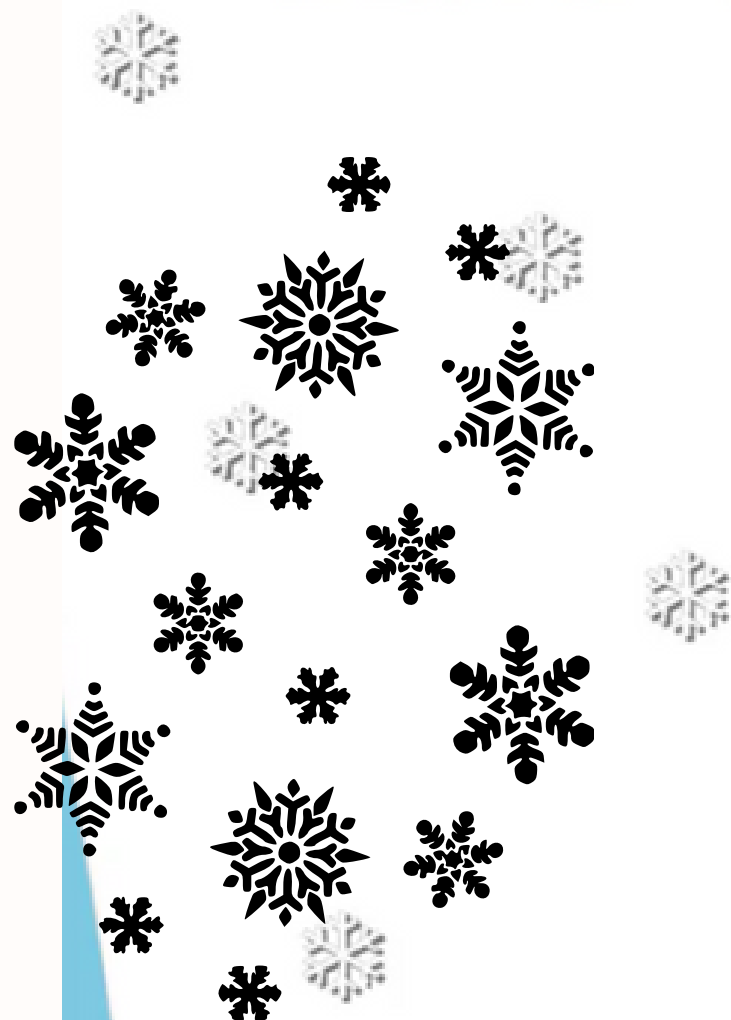
To może skusić  
potencjalnego  
złodzieja.





Gdy jesteś sam w domu  
nie otwieraj obcym

Nie rozmawiaj z obcymi osobami i nie ufaj im. Nie  
przyjmuj drogich prezentów oraz nie oddalaj się z  
nieznajomymi.





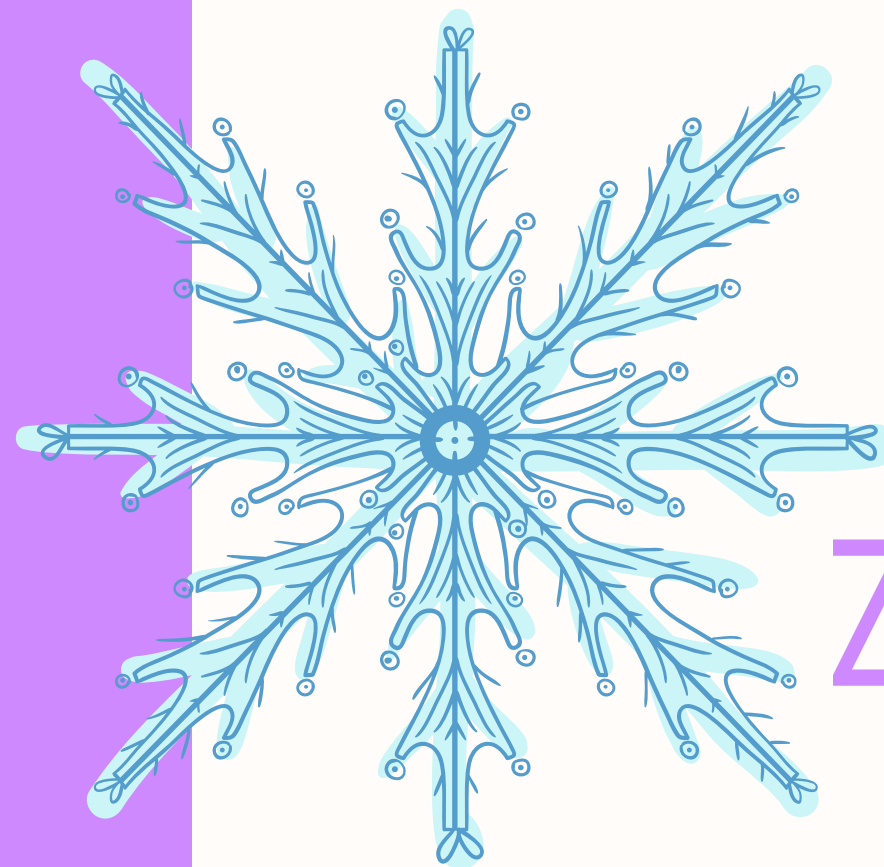
❄️ Rzucając śniegowymi kulkami zwróć uwagę czym, gdzie i w kogo rzucasz np. nie mogą to być przechodnie, okna lub przejeżdżające samochody - można stać się sprawcą groźnego wypadku. Nigdy nie celuj w głowę!



❄️ Nie jemy śniegu - chociaż wygląda na czysty, zawiera wiele bakterii.

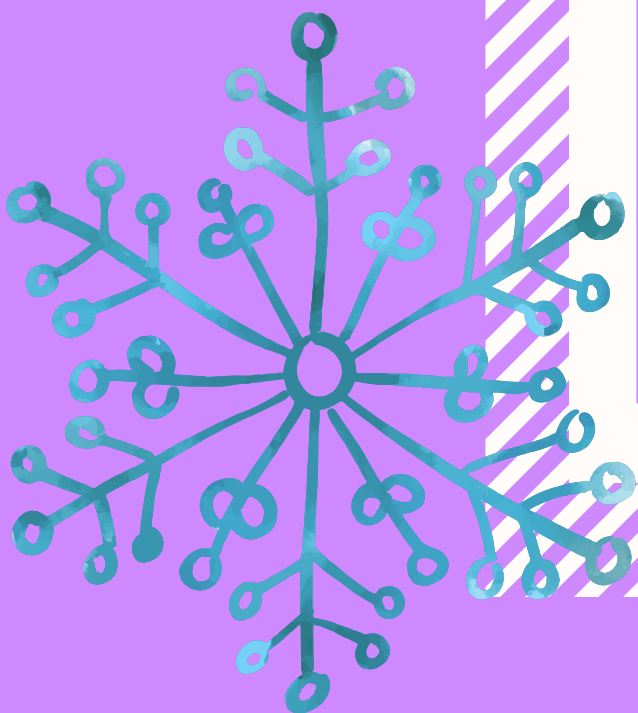


Bądź zdrowy



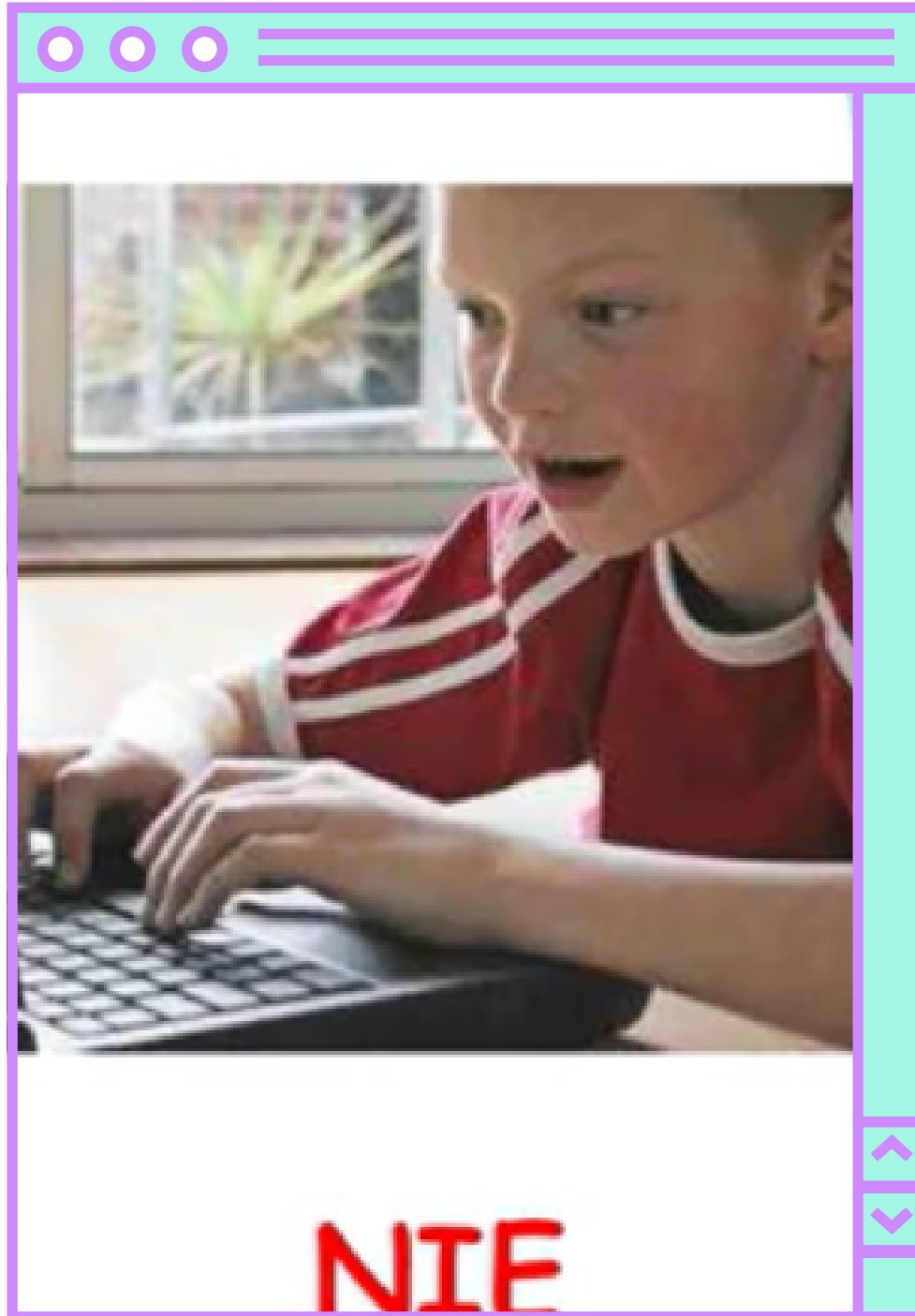
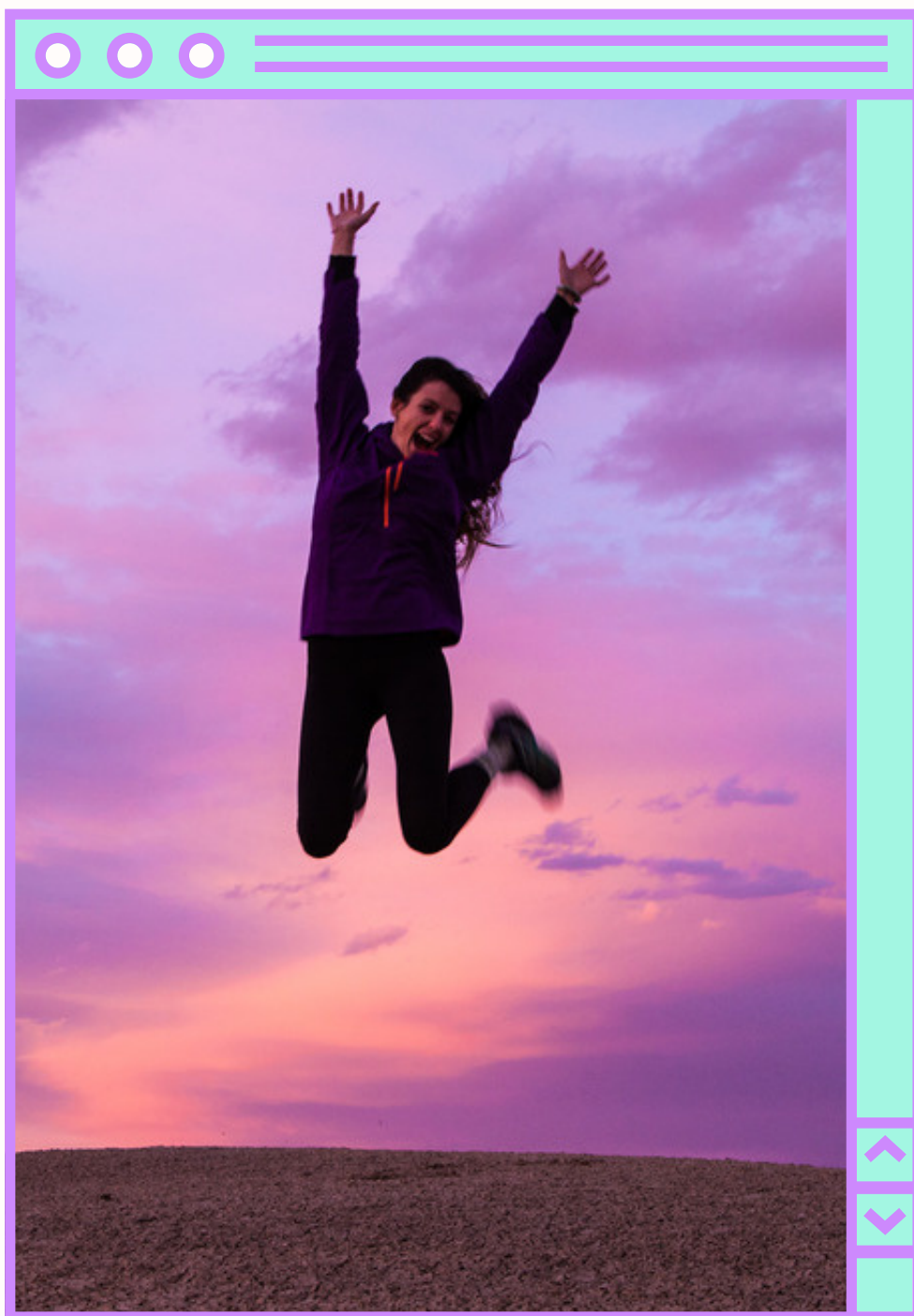
# DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą przed zachorowaniem na grypę i infekcje grypopodobne.





CZAS WOLNY  
SPĘDZAJ  
AKTYW-  
NIE  
PRZESIADUJ  
GODZINAMI  
PRZED  
TELEWIZOREM  
LUB  
KOMPUTEREM



Bądź aktywny



**ZAPAMIĘTAJ TELEFONY  
ALARMOWE:**

**POLICJA - 112**

**STRAŻ POŻARNA - 998**

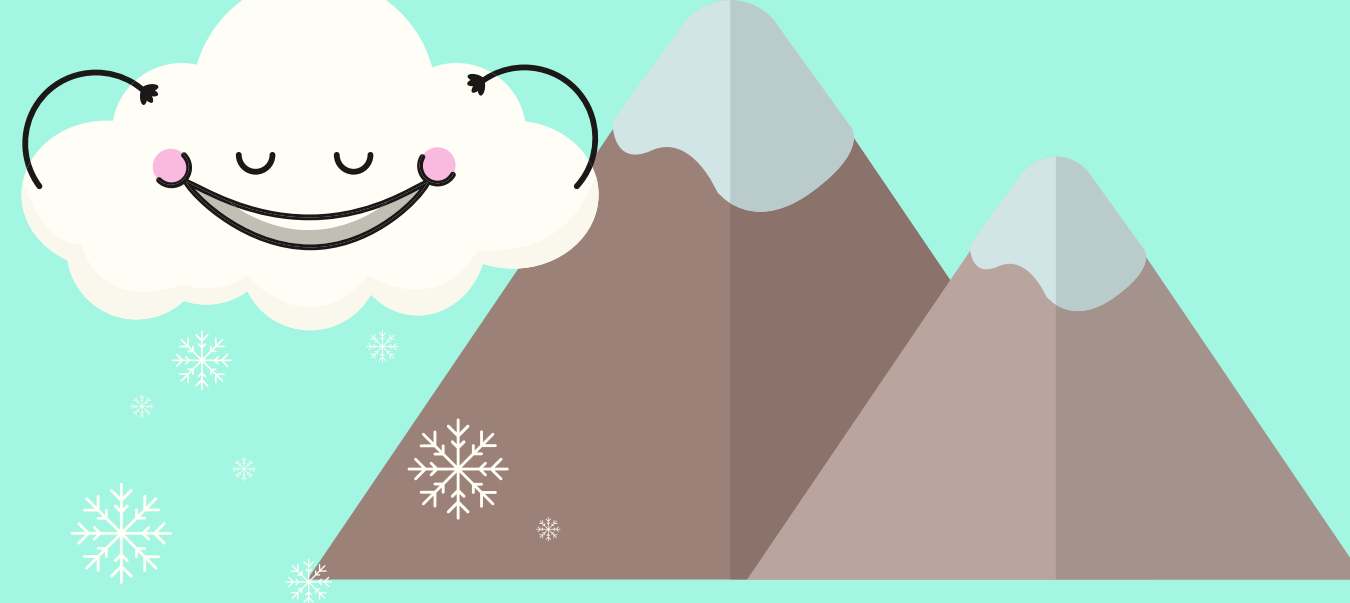
**POKOTOWIE RATUNKOWE - 999**



ZAPAMIĘTAJ

ZAPAMIĘTAJ

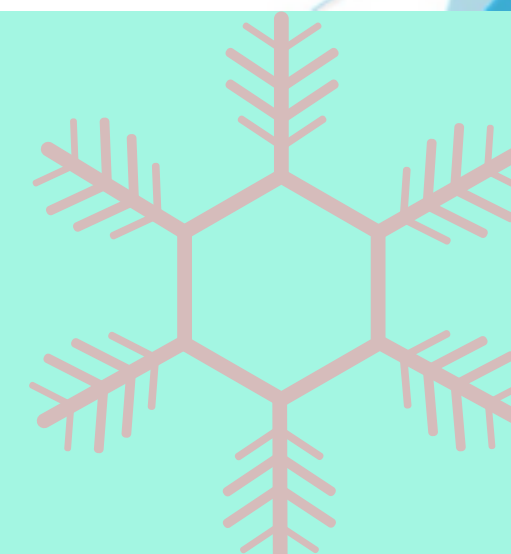
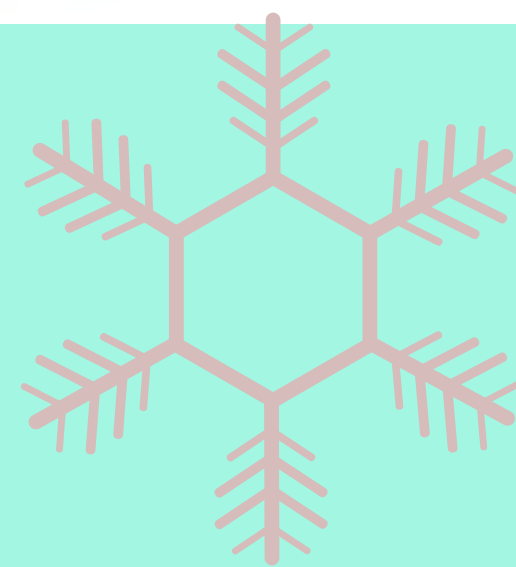




## PAMIĘTAJ:

Jeśli zadzwonisz pod numer alarmowy musisz:

- podać swoje imię i nazwisko,
  - powiedzieć skąd dzwonicz i co się stało.
- Nie rozłączaj się! Może osoba, która odbierze telefon będzie chciała jeszcze o coś cię zapytać.





## PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpaść 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 jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzoju w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc



# BEZPIECZNA WODA

## Pamiętaj!

**Wchodząc na zamrożnięty zbiornik wodny zawsze ryzykujesz!**



- wglębienie bezpieczeństwa pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymałszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów – na środku jeziora woda zamraża później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzoju
- 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 północie
- nie należy przechodzić samotnie w pobliżu zamrożniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa Twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wrócić na brzoj



### Telefony alarmowe:



**Policja 997**



**Straż Pożarna 998**

**Pogotowie Ratunkowe 999**



# 112

**Europejski numer alarmowy**

Adresy internetowe współorganizatorów:

- [www.msport.gov.pl](http://www.msport.gov.pl)
- [www.wypoczynek.mos.gov.pl](http://www.wypoczynek.mos.gov.pl)
- [www.mos.gov.pl](http://www.mos.gov.pl)



### 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 lód również może się zalać
- nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej – zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, pałka od spodni, szalka
- nasłonięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar poszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać przez niego wciągnięty do wody
- wyciągnięty z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- poszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz

