



Pamiętaj zawsze należy zachować zdrowy rozsądek i ostrożność!

- Wychodząc bawić się na powietrze, ubiór dostosuj do warunków pogodowych, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. W okresie zimowym podczas długich zabaw i spacerów należy zaopatrzyć się w ciepły napój (najlepiej przechowywany w termosie).
- Do swoich zabaw na śniegu, takich jak: zjazdy na sankach, nartach oraz jazda na łyżwach - wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od ulic, skrzyżowań i innych ciągów komunikacyjnych.
- Przebywając w pobliżu jezdni pamiętaj, że w okresie zimowym droga hamowania pojazdów ulega znacznemu wydłużeniu. Ponadto w tym okresie widoczność na drodze jest ograniczona co powoduje wydłużenie czasu reakcji na zagrożenie na drodze.
- Zanim rozpoczniesz zjazdu z góry sprawdź trasę zjazdu, usuń z niej wszelkie przedmioty mogące stworzyć zagrożenie, np.: kamienie, gałęzie.
- Dostosuj się do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, nie należy przechodzić przed zjeżdżającymi po torze (w poprzek toru).
- Przed przystąpieniem do zjazdu z góry należy sprawdzić stan techniczny sań lub innych przedmiotów do tego służących.
- Nie ślizgaj się na nawierzchniach służących do komunikacji ogólnej, tj.: chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla osób korzystających z tych ciągów komunikacyjnych.

- Unikaj zabaw oraz przebywania w miejscach, z których zwisają sople lodu, ponieważ stanowią one duże zagrożenie dla Twojego życia i zdrowia. Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów. Powiadom osobę dorosłą, która podejmie działania zmierzające do usunięcia zagrożenia.
- Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż reakcja kierowcy na takie zachowanie może spowodować wypadek drogowy lub kolizję. Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej.
- Nie rzucaj w inne osoby śnieżkami z ubitego śniegu, kawałkami lodu lub śnieżkami z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała.
- Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych, sanki należy połączyć w sposób bezpieczny, grubą, wytrzymałą liną, tak aby nie odczepiły się podczas jazdy.
- Nigdy nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż skutki takiego zachowania mogą okazać się tragiczne.
- Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał.
- Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.

Pamiętaj! Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

Bezpieczeństwo wokół zamrzniętych akwenów wodnych:

- Omijaj zamrznięte jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej.
- Korzystaj wyłącznie z lodowisk, które są przeznaczone do celów rekreacyjnych, specjalnie przygotowanych.
- Najlepiej nie wchodzić na lód zamrzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Gruby lód pozornie stwarza wrażenie bezpiecznego, jednak w każdej chwili może załamać się pod ciężarem ludzi na min przebywających. Pamiętaj o zmianach warunków atmosferycznych (odwilż, skoki temperatury, opady) - wraz ze wzrostem temperatury powietrza spada wytrzymałość lodu; śnieg przykrywa i maskuje szczegóły budowy pokrywy lodowej; utrudnia to, a nawet uniemożliwia ocenę sytuacji. Często po opadach śniegu widoczne są tylko większe nierówności - są one jedynymi oznakami zmian charakteru zlodzonej powierzchni.
- Pamiętaj, że wytrzymałość lodu zależy nie tylko od grubości. Biały i mętny lód zawierający pęcherzyki powietrza posiada znacznie mniejszą wytrzymałość. Lód z zamrzniętymi gałęziami, kamieniami, itp. jest także niebezpieczny, gdyż wokół tych przedmiotów topnieje o wiele szybciej. Niestety co roku pod lodem ginie kilkaset osób. Tragedii byłoby o wiele mniej, gdyby każdy znał i zachowywał podstawowe środki ostrożności.
- Jeżeli zauważysz kogoś na niebezpiecznym lodzie, odradź mu przebywanie na nim.

Jeżeli jednak musiałeś wejść na lód i gdy lód się załamie...

- W razie pęknięcia lodu i tonięcia osób nie wpadaj w panikę, lecz działaj rozważnie i zdecydowanie.
- Będąc na zamrzniętym akwenu nie trzymaj rąk w kieszeniach, gdyż utrudni to próby Twojego ratowania w wypadku załamania się tafli lodowej.

- Po usłyszeniu sygnału trzeszczenia lodu należy natychmiast zawrócić.
- Unikaj przeciążenia lodu - zbyt duża liczba osób na tafli lodowej może spowodować jego załamanie.
- W razie pęknięcia pod Tobą lodu staraj się zmniejszyć swój nacisk na lód, poprzez spokojne położenie się na nim, co spowoduje rozłożenie Twojego ciężaru ciała (zwiększenie powierzchni); przeczotgaj się na brzeg, a następnie jak lód załamał się pod kimś wezwij pomoc (zadzwoń po straż pożarną tel. **998** lub **112**).
- Pierwszy zimowy lód załamuje się w kształt gwiazdy, a z przedwiosennym ociepleniem rozsypuje się w drobne grudki, tzw. kaszę. W pierwszym wypadku, gdy zdarzy się nam paść do wody, należy przede wszystkim rozłożyć ręce na tafli i spokojnie wzywać pomocy, unikając wszelkich prób wydostania się na pewniejszą powłokę. W drugim przypadku postępujemy odwrotnie: należy jak najszybciej dostać się do trwalszej pokrywy i nie wychodząc na lód, oczekiwać ratunku.
- Ratując człowieka spod lodu w pierwszej kolejności koniecznie musimy wezwać straż pożarną lub zlecić to innej osobie. Nie wolno podchodzić zbyt blisko do ratowanego i podawać mu ręki, ponieważ tafła załama się także pod ratującym.
- Należy poszukać jakiegoś długiego przedmiotu (konar drzewa, pasek, szalik czy kurtka lub połączyć kilka rzeczy tworząc tzw. „mocną linę”), położyć się na lodzie, doczołgać się na bezpieczną odległość do tonącego, rzucając mu przygotowany wcześniej przedmiot i cofając się wolno wyciągać go na lód. Poszkodowanemu, który został wyciągnięty z zimnej wody, należy udzielić pierwszej pomocy i wezwać pogotowie ratunkowe. Uratowanego trzeba jak najszybciej przenieść w ciepłe miejsce i rozcierać ciało (tak, by je rozgrzać), a następnie przebrać w suchą bieliznę i odzież. Trzeba zadbać, by nie doszło do wychłodzenia organizmu. Należy pamiętać, aby dać mu do picia ciepłą herbatę czy kawę - nigdy alkohol i wezwać lekarza. Pamiętajmy, by nie polewać takiej osoby ciepłą wodą, gdyż może to wywołać szok termiczny.
- Jeżeli nie jesteśmy w stanie pomóc osobie znajdującej się w wodzie, należy jak najszybciej wezwać straż pożarną (tel. **998** lub **112**).