

Bezpieczeństwo w czasie ferii

Wykonała: Zuzanna Lis IIA Gim.

BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE FERII ZIMOWYCH

Zabawa na śniegu, zjazdy z góry, jazda na nartach czy łyżwach oraz inne szaleństwa na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, są zdrowy rozsądek i ostrożność!



Twoje bezpieczne ferie

1. Wychodząc bawić się na powietrze, należy ubierać się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Wychodząc na dłuższy spacer warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie;



Twoje bezpieczne ferie

2. Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach należy wybierać miejsca bezpieczne, z dala od ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, należy zachować szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;



Twoje bezpieczne ferie

3. Przed rozpoczęciem zabawy na górze należy sprawdzić trasę zjazdu, usunąć z niej niebezpieczne przedmioty (kamienie, gałęzie drzew); na trasie zjazdu, nie wolno przechodzić w poprzek toru;



Twoje bezpieczne ferie

4. Ważny dla bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżamy. Złamane szczebelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy



Twoje bezpieczne ferie

5. Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał. Pamiętaj by zawsze wracać do domu o ustalonej porze.



Twoje bezpieczne ferie

6. Nie wolno ślizgać się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;



Twoje bezpieczne ferie

7. Zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku należy zrezygnować z zabawy w tym miejscu, powiadomić o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo;



Twoje bezpieczne ferie

8. Nie wolno rzucać w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;



more: repostuj.pl

Twoje bezpieczne ferie

9. Nie wolno rzucać w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;



Twoje bezpieczne ferie

10. Można korzystać wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić na lód zamrożniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp.



Twoje bezpieczne ferie

11. Kulig można organizować wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych;



Twoje bezpieczne ferie

12. Nie wolno dołączać sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;



Twoje bezpieczne ferie

13. Podczas zabaw na śniegu i lodowisku należy pilnować swoich wartościowych przedmiotów.



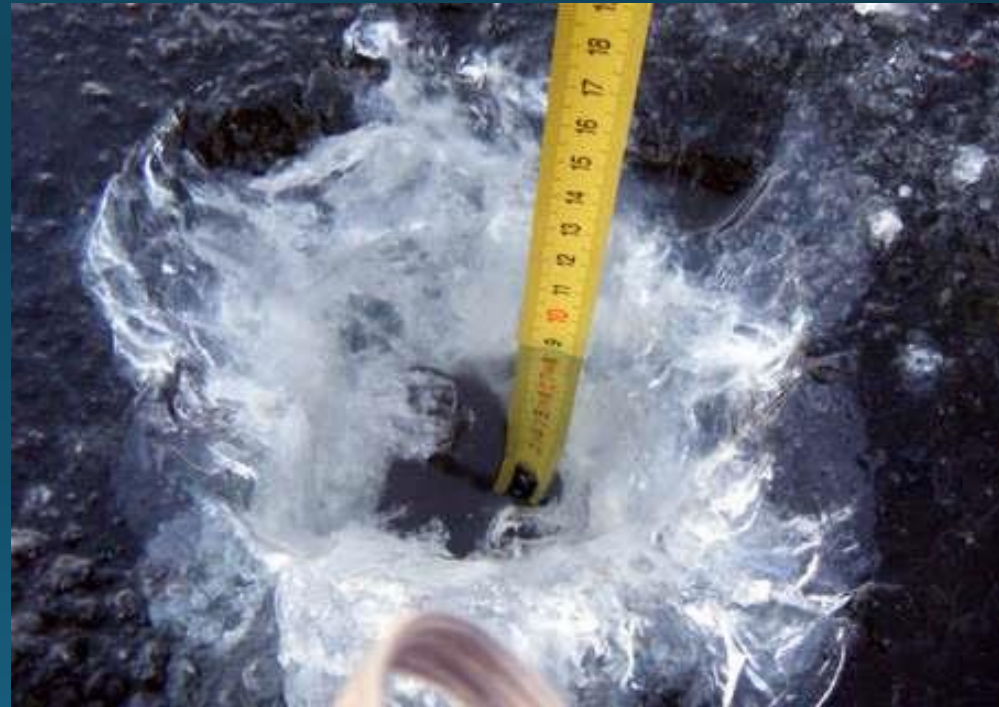
Twoje bezpieczne ferie

14. W Polsce istnieje obowiązek jazdy na nartach/desce w kasku do 16 roku życia. W Austrii, Chorwacji, Słowenii i Słowacji zalecane jest jeżdżenie w kasku do 15 roku życia. W Alpach jest moda na jazdę w kaskach. We Włoszech za jazdę bez kasku grozi mandat 200 EUR.



Przed wstąpieniem na lód:

1. Pamiętaj o sprawdzeniu jego grubości.
2. Jeżeli nie jesteś pewien czy jest bezpiecznie nie ryzykuj, nie wchodź na lód.
3. Pamiętaj o zmieniających się warunkach atmosferycznych (odwilż, opady, zmienna temperatura) powodujących osłabienie struktury lodu.



Na lodzie:

1. Unikaj miejscowego przeciążenia.
2. Nie trzymaj rąk w kieszeniach. Ogranicza to Twoją swobodę ruchów, uniemożliwiając reakcję w chwili załamania się lodu.
3. Po usłyszeniu trzeszczenia lodu natychmiast zawróć.



Gdy zauważymy osobę pod którą załamał się lód w pierwszej kolejności:

1. Sprawdź swoje bezpieczeństwo.
2. Wezwij pomoc
3. Połóż się na brzuchu i spróbuj podać szalik, linę, pasek, patyk itp. (jeżeli jest bezpiecznie) osobie poszkodowanej, pamiętając, aby nie zbliżać się zbyt blisko do tej osoby gdyż lód może złamać się też pod tobą.



Gdy zauważymy osobę pod którą załamał się lód w pierwszej kolejności:

4. Po wydobyciu osoby poszkodowanej z wody przykryj ją, jeżeli to możliwe czymś ciepłym.
5. Zaczekaj na wezwaną pomoc.



Wyjeżdżając z domu, np. na zimowiska:

- Nie noś wszystkich pieniędzy przy sobie.
- Umieść banknoty w kilku kieszeniach i portfelach.
- Nie chwal się wszystkim tym, co zabrałeś ze sobą na wyjazd: telefon komórkowy, iPod, aparat fotograficzny, pieniądze itp.
- Dokumenty i pieniądze noś na piersi tak, aby cały czas mieć je pod kontrolą.
- Zawsze zamykaj plecak/torebkę - nie zostawiaj bez opieki.



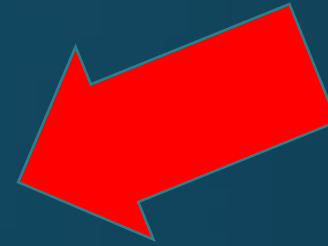
Wyjeżdżając z domu, np. na zimowiska:

- Nigdzie nie chodź sam – zawsze informuj opiekuna, gdzie będziesz.
- Zachowaj ostrożność podczas zawierania nowych znajomości.
- Podczas zabaw w klubach i dyskotekach nie rozstawaj się ze swoją szklanką – unikniesz dosypania niechcianych substancji np. tzw. pigułki gwałtu.
- Pilnuj się wychowawcy i reszty grupy.
- Zapisz dla siebie dokładny adres i telefon do miejsca pobytu oraz kontakt bezpośrednio do opiekuna.



WAŻNE TELEFONY:

- 999 Pogotowie Ratunkowe
- 998 Straż Pożarna
- 997 Policja
- 112 Ogólnopolski numer alarmowy
- 601 100 100 Centrum Koordynacji Ratownictwa WOPR
- 601 100 300 Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe GOPR



Źródła:

- <http://woprzloc.cba.pl/>
- <http://www.nr3.edu.pl/>
- Google Grafika

Dziękuję za uwagę...
I życzę miłych, udanych oraz
bezpiecznych ferii

