

# Bezpieczne ferie zimowe

## Bezpieczeństwo w okresie zimowym

1. Jeżdżąc na łyżwach korzystaj tylko z zorganizowanych i nadzorowanych lodowisk. Nie wolno urządzić ślizgawek i lodowisk na jeziorach, rzekach, stawach oraz innych zbiornikach wodnych.
2. Niedopuszczalne są zabawy na zamrożonych zbiornikach wodnych oraz pływających krach.
3. Pamiętaj! Lód może się załamać pod ciężarem człowieka - to jest główna przyczyna wielu wypadków i utonięć w okresie zimowym.
4. Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujść rzek, nurty rzek, ujścia kanałów, ujścia ścieków, ujęcia wody, mosty, śluzy, wszelkie pomosty, miejsca na lodzie z występującymi rysami i pęknięciami.
5. W zimie bądź szczególnie ostrożny - spadające sople lodu, zaśnieżone i oblodzone chodniki mogą stać się przyczyną wypadku.
6. W przypadku załamania lodu zagrożenie stanowi również bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu. W takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wypełznąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie.
7. Zwracaj uwagę na innych - ktoś może potrzebować Twojej pomocy.
8. Jeśli zauważysz przypadek załamania lodu, tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc.
9. Nie rzucaj w kolegów śnieżkami, w których umieściłeś coś twardego np. kamień lub lód.
10. Nie rzucaj śnieżkami w przejeżdżające pojazdy - możesz spowodować wypadek.
11. Gdy wychodzisz na dwór ubieraj się odpowiednio do pogody.
12. Na dłuższe piesze wycieczki dobrze jest zabrać ze sobą prowiant i termos z ciepłym napojem.
13. Idąc w pobliżu drogi zachowaj szczególną ostrożność gdyż zimą droga hamowania pojazdów jest dłuższa.
14. Wychodząc na silny mróz posmaruj odsłonięte części ciała kremem ochronnym.
15. W przypadku gdy dojdzie do odmrożenia należy:
  - delikatnie masować odmrożone miejsce, ogrzewając je stopniowo
  - odmrożoną część ciała można ogrzać w ciepłej (nie gorącej) kąpieli
  - przemoczone ubranie należy zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha i okryć
  - wypić kilka gorących szklanek herbaty lub innego płynu

1. Nie zjeżdżaj na nartach lub sankach z pagórków znajdujących się przy drogach, rzekach.
2. Teren do zjazdu należy oczyścić z krzaków, kamieni i nierówności.
3. Zachowaj bezpieczeństwo na torze zjazdowym, nigdy nie chodź po torze gdy inni zjeżdżają.
4. Bezpieczeństwo w górach:

- wychodź w góry zawsze rano;
- nie chodź w góry sam;
- zimą nie pij wody z potoków
- przed wyjściem na szlak, zasięgnij informacji w jednostce GOPRo warunkach pogodowych na trasie;
- jeśli pogoda jest niezbyt pewna, wybierz trasę, z której będzie można łatwo zejść, jeśli pogoda się załame;
- pij co najmniej litr płynu podczas 6-godzinnej wycieczki, niegazowana woda mineralna i herbata lepiej gaszą pragnienie niż kolorowe napoje i soki;
- pamiętaj, że zimą tempo marszu zależy od tego czy szlak jest przetarty, jeśli nie, przejście go może być kilkakrotnie dłuższe; zimą chodzimy bez dużych plecaków, ponieważ jesteśmy w

stanie przejść mniejsze odcinki z tego też powodu trasy nie powinny być dłuższe niż 15 km.;

- w górach należy zachowywać się cicho ( z powodu niebezpieczeństwa lawinowego

1. Uczestnicząc w kuligu pamiętaj o następujących zasadach:

- do jednej pary sań przyczepiaj nie więcej niż 5 - 8 sanek
- sanki wiążemy ze sobą grubą liną
- nigdy nie wykorzystuj samochodu - jest to zbyt niebezpieczne
- w czasie kuligu siedź spokojnie na sankach
- kulig organizuj tylko pod nadzorem dorosłych

OPRACOWAŁ: MICHAŁ GAŁAS