

## **Podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ferii zimowych i nie tylko.**

- Nie bierzcie czegokolwiek od obcych ludzi (napoi, słodyczy itp.);
- Nie otwierajcie drzwi komukolwiek pod nieobecność domowników
- Nie spożywajcie lekarstw bez wiedzy rodziców i lekarza.
- Nie kontaktujcie się z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną. Nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem należy zachować spokój, nie uciekać, nie krzyczeć, nie patrzeć mu w oczy, nie wykonywać szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjąć postawę „żółwia”. Kucnąć, zwinąć się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch.
- Nie oddalajcie się z nieznanym, nie wsiadajcie do jego samochodu.
- Nie chwalcie się innym, co „fajnego” jest w domu.

### **Wychodząc z domu**

- Dokładnie zamykajcie drzwi i okna.
- Informujcie domowników, gdzie wychodzicie, z kim i kiedy wrócić.
- Jako trasę przemarszu wybierajcie miejsca dobrze oświetlone, ruchliwe– unikajcie bezludnych skrótów.
- Ostrożnie podchodźcie do nowych znajomości– nie każdy może mieć dobre intencje.
- Unikajcie jeżdżenia autostopem.
- Nie podchodźcie zbyt blisko, jeśli ktoś z auta pyta o drogę.

### **Wybierając się w podróż pociągiem czy autobusem**

- Posiadane ze sobą dokumenty schowajcie w wewnętrznych kieszeniach ubrania.
- Zwróćcie uwagę na swój bagaż podczas wsiadania i wysiadania. Zamieszanie w tym momencie to również jeden z dogodniejszych momentów do działania dla złodziei bagażu czy kieszonkowych. Lepiej odczekać moment ścisku i wsiąść czy opuścić pojazd swobodnie.
- Wsiadając do pustego autobusu, czy pociągu zajmijcie miejsca przy kierowcy, drużynie konduktorskiej lub wśród grona budzących zaufanie pasażerów np. rodziny z dziećmi, czy osób starszych.
- Nie spożywajcie alkoholu lub innych poczęstunków z przygodnie poznanymi osobami.

## **Bezpieczeństwo na stoku, DEKALOG NARCIARSKI**

### **1. Wzgląd na inne osoby**

Każdy narciarz powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby i nie powodować żadnej szkody.

### **2. Panowanie nad szybkością**

Narciarz może zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy oraz pogody.

### **3. Wybór kierunku jazdy**

Znajdujący się na stoku narciarz, który ze względu na lepszą widoczność z góry, dysponuje

większą możliwością wyboru trasy zjazdu, musi wybrać taki tor jazdy, aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej na stoku.

#### **4. Wyprzedzanie**

Wyprzedzanie może następować zarówno po stronie do stokowej jak i od stokowej, po stronie prawej lub lewej, lecz w takiej odległości, która pozwoli uniknąć potrącenia wyprzedzanego.

#### **5. Przejazd i krzyżowanie torów jazdy**

Narciarz, który przystępuje do zjazdu na trasie lub pólku narciarskim, powinien sprawdzić, patrząc w górę i w dół, czy nie spowoduje niebezpieczeństwa dla siebie i innych. To samo obowiązuje go przy każdym ruszeniu z miejsca po chwilowym zatrzymaniu.

#### **6. Zatrzymywanie się**

Tylko w razie absolutnej konieczności narciarz może zatrzymać się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy, tak szybko jak to tylko jest możliwe.

#### **7. Podchodzenie**

Narciarz powinien podchodzić tylko poboczem trasy, w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. To samo zachowanie obowiązuje narciarzy, którzy pieszo schodzą w dół.

#### **8. Stosowanie się do znaków narciarskich**

Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich, ustawianych na trasach.

#### **9. Wypadki**

W razie powstania wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanym pomocy.

#### **10. Stwierdzenie tożsamości**

Każda osoba włączona w wypadek lub będąca jego świadkiem, jest zobowiązana podać swoje dane osobowe.

### **Podstawowe zasady bezpieczeństwa na lodzie.**

1. Na lód mogą wchodzić co najmniej dwie osoby, które powinny się poruszać w zasięgu wzroku.

2. Należy unikać przeciążania lodu większą ilością osób

3. W ciągu dnia należy obserwować zmiany warunków lodowych (wpływ nasłonecznienia, opadów, wiatru)

4. przebywając na lodzie nie należy trzymać rąk w kieszeni

5. Przy zerwaniu lodu starać się wszystkimi możliwymi sposobami zmniejszyć nacisk jednostkowy na lód, aż do położenia się na nim włącznie

6. W okresie mrozów trzeszczenie lodu pod obciążeniem jest oznaką przebywania na zbyt cienkiej warstwie

**7.**Po usłyszeniu trzeszczenia nie należy się zatrzymywać lecz jak najszybciej zawrócić

**8.**Przed wejściem na taflę lodową przekonaj się czy jest dostatecznie silna(gruba).

Dla dzieci i młodzieży ferie zimowe, to czas odpoczynku i relaksu. Jednak należy pamiętać przy tym o bezpieczeństwie. W razie niebezpieczeństwa używać numerów alarmowych policji 997, straży pożarnej - 998, pogotowia 999, czy ogólnego telefonu alarmowego 112.

Pedagog szkolny  
Barbara Wilczek