

FERIE ZIMOWE

Informacje dla dzieci

Drodzy Nauczyciele i drogie dzieci z okazji zbliżających się ferii zimowych w naszym województwie chcielibyśmy życzyć Wam wspaniałego i przede wszystkim bezpiecznego wypoczynku zimowego. Ferie zimowe są po to by odpoczywać, bawić się i rozwijać swoje zainteresowania, na które w okresie nauki wszystkim brak czasu. Mamy nadzieję, że poniższe zasady będą doskonałym kierunkowskazem gwarantującym bezpieczne spędzenie ferii zimowych przez nasze dzieci.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE ZABAW NA ŚNIEGU, LODOWISKU I PODCZAS KULIGÓW:

1. Nie zjeżdżamy na sankach z pagórków znajdujących się w pobliżu dróg i zbiorników wodnych
2. Do zjeżdżania wybieramy teren pozbawiony drzew i nierówności, bo grozi to wywrotką
3. Zachowajmy bezpieczeństwo podczas saneczkowania, nie chodźmy po torze gdy inni zjeżdżają, nie zjeżdżajmy z pagórków na butach
4. Nigdy nie doczepiamy sanek do samochodu
5. Przed jazdą na sankach zawsze sprawdzamy czy w naszych sankach nie ma wystających śrub, gwoździ bądź połamanych szczepki, ponieważ stwarzają one poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy
6. Rzucając śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu, z kamieniami, ani innymi twardymi przedmiotami w środku, bo możemy komuś zrobić krzywdę
7. Nigdy nie celujemy śnieżkami w twarz
8. Nigdy nie wolno rzucać śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego
9. Nie rzucajmy również śnieżkami w pieszych ani w okna domów
10. Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych do tego miejscach, nie wolno jeździć po zamrożonych jeziorach, stawach, rzekach i wykopach, ponieważ pod wpływem ciężaru ciała lód może się na nich załamać
11. Ślizgamy się na placach przeznaczonych na ślizgawki i lodowiska
12. Nigdy nie wbiegamy na lód, pod którym się ktoś załamał; 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 pęknięciami i rysami

Co robić sytuacji, gdy załamał się pod nami lód:

- zachować spokój
- unikać gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę starać się nie wpłynąć pod lód
- należy rozłożyć szeroko ręce zwiększając w ten sposób kontakt z pokrywą lodową
- należy starać się wydostać z wody ostrożnie podciągając się na rękach
- pamiętajmy, że w lodowatej wodzie można przebywać tylko przez kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniemy się na powierzchnię lodu poruszajmy się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas należy wzywać pomoc

Co robić, gdy zauważymy osobę, pod którą załamał się lód:

- sprawdzamy i oceniamy swoje bezpieczeństwo
- wzywamy pomoc
- próbujemy podać szalik, linę, sanki itp. (jeśli to bezpieczne) osobie poszkodowanej, pamiętając o tym, by nie zbliżać się zbyt blisko do tej osoby
- po wydobyciu osoby poszkodowanej z wody należy ją przykryć jeśli to możliwe czymś ciepłym
- następnie należy czekać na wezwaną pomoc

Kulig organizujemy wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej

1. Podczas zabaw na śniegu i na lodowisku pilnujemy swoich wartościowych przedmiotów. W razie możliwości przedmioty tj. portfel lub telefon komórkowy oddajemy do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie
2. Co ważne na zabawy na śniegu należy ubierać się odpowiednio do panującej na dworze temperatury i pamiętać o tym, by przed wyjściem na mróz posmarować kremem ochronnym słabo osłonięte lub słabo zabezpieczone części ciała (tj. uszy, nos, policzki, palce u rąk i nóg), po to, by zapobiec odmrożeniom

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS FERII W DOMU I POZA DOMEM:

1. Klucze od mieszkania zawsze nosimy pod ubraniem
2. Nie chwalimy się na podwórku o tym, że nikogo nie ma w domu
3. Nie opowiadamy o wyposażeniu domu i zasobach majątkowych rodziny
4. Nie podajemy nikomu swego adresu zamieszkania
5. **Nie ufajmy nigdy osobom obcym** – nie podajemy żadnych informacji o sobie ani o członkach swojej rodziny, nie bierzemy od nich proponowanych upominków, nie korzystamy z zaproszeń na spacer lub do domu, nie wsiadamy do ich samochodów
6. Idąc na górkę czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto wziąć ze sobą ciepły napój w termosie
7. Kiedy zauważymy obcego psa:
 - nie podchodzimy do niego blisko
 - nie uciekajmy ani nie odwracajmy się do psa tyłem
 - nie krzyczymy ani nie machamy rękoma
 - unikamy patrzenia psu prosto w oczy
 - opuszczamy głowę i kierujemy nasz wzrok w bok
 - możemy kilka razy zamrużyć – to sygnał uspokajający dla zwierzęcia
 - należy wycofywać się ustawiając się bokiem do psa
 - jeśli pies zaczyna iść w naszą stronę zatrzymujemy się i ponownie kilka razy mrugamy oczami
 1. Należy też pamiętać o tym, by być dobrze widzianym na drodze (zwłaszcza po zmierzchu) co zapewnią nam wszelkiego rodzaju elementy odblaskowe doczepiane do ubrania, opaski, kamizelki oraz smycze
 2. Przebywając w domu z pewnością wielu z was będzie korzystało ze wspaniałego wynalazku jakim jest **Internet**. Jest on kopalnią wiedzy, należy jednak nie zapominać, że Internet wykorzystywany nieostrożnie może wyrządzić nam i innym ludziom wiele krzywdy. Musimy więc wszyscy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w sieci:
 - nigdy nie podajemy swoich danych osobowych – posługujemy się tylko Nickiem, nie podajemy danych tj. imię, nazwisko, numer telefonu, adres domowy czy numer szkoły

- trzeba mówić, gdy coś jest nie tak, czyli w sytuacji, kiedy ktoś lub coś nas zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie trzeba powiedzieć o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Można również skontaktować się ze specjalistami od spraw bezpieczeństwa w Internecie pod adresem strony internetowej: Helpline.org.pl lub dzwoniąc pod numer 800 100 100
- nigdy nie wolno ufać osobom poznanym w sieci – jeśli planujesz spotkanie z taką osobą zawsze poinformuj o tym swoich rodziców
- zabezpiecz swój komputer – każdy komputer, który jest podłączony do Internetu powinien mieć zainstalowany odpowiedni program antywirusowy tylko wówczas będzie zabezpieczony przed atakiem wirusów lub hakerów
- zawsze stosuj zasady NETYKIETY – stosuj się do zasad kulturalnego i prawidłowego korzystania z Internetu czyli do regulaminu stworzonego przez samych Internautów

STAŁY KONTAKT ALARMOWY - 112 – czyli ogólnoeuropejski numer alarmowy