

"Bezpieczne ferie"

Przed nami ferie zimowe, czas śnieżnych przygód i zabaw. Czekają na ciebie sanki, narty łyżwy.

Zanim wyruszysz z domu zapoznamy cię z naszymi uwagami i radami, bo z nami bezpieczniej.

Nie rób drugiemu co tobie niemiłe

1. Zimny śnieg na ciepłych plecach!

Brr! Przeziębienie gotowe.

Chyba nie chcesz, aby twój najlepszy kolega przeleżał chory w łóżku zamiast bawić się z tobą na śniegu.

2. Kamień w śnieżce to zły pomysł.

Można rozbić komuś głowę,
a nawet wybić oko. Na pewno tego nie chcesz.

Zwracaj więc uwagę, aby inni nie wkładali kamieni i nie lepili zbyt twardych śnieżnych kul.

Zabawa musi być bezpieczna.

3. Nie obrzucaj śniegiem samochodów,
szczególnie w ruchu - to może spowodować wypadek.

4. Ślizgawka na chodniku to zagrożenie dla wszystkich.

Łatwo złamać nogę czy rękę.

Posypujmy chodniki piaskiem.

5. Duże niebezpieczeństwo stanowią zwisające sople lodu.

Poproś dorosłą osobę, aby je strąciła.

Jeśli wiszą wysoko powiadom Straż Pożarną (tel. 998)

6. Udziel pomocy osobom starszym, którym trudno poruszać się w warunkach zimowych.

Sporty zimowe

Saneczkarstwo

Saneczkarstwo jest dostępne dla wszystkich.

Aby twoja przygoda z sankami była wspaniała i sprawiała przyjemność, powinieneś pamiętać o:

- wyborze odpowiedniego terenu z dala od ruchliwych szos, ulic, teren należy oczyścić z krzaków, kamieni i nierówności,
 - zachowaniu bezpieczeństwa podczas saneczkowania, np. nie chodź po torze gdy inni zjeżdżają, nie zjeżdżaj na butach,
 - sanki nie mogą stanowić zagrożenia przez wystające śruby, złamane szczeble.
- Zjazdy można wykonywać także na specjalnych podkładach plastikowych lub talerzach.

Lodowisko

Nie ślizgaj się na zamrzniętych jeziorach, rzekach, stawach i zalewach lecz na placach przeznaczonych na ślizgawki.

Nigdy nie wbiegaj na lód, który już się pod kimś załamał.

Osobie, która znalazła się w wodzie podaj kij lub szalik i szybko wyciągnij ją na powierzchnię.

Kulig

Do zorganizowania kuligu potrzebne są sanie, konie, sanki i śnieg.

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.

Dłuższe piesze wycieczki

Spacer i wycieczki stanowią wspaniałą formę wypoczynku. Wybierając się na spacer należy się ubrać odpowiednio do pogody. W czasie wycieczki cała grupa musi iść razem. Przechodząc przez drogi należy zachować szczególną ostrożność, gdyż droga hamowania pojazdów jest znacznie dłuższa. Dobrze jest zabrać ze sobą trochę prowiantu i termosy z ciepłymi napojami.

Bądź ostrożny na drodze!

Pierwsza pomoc

Odmrożenia

Ujemne temperatury działają szkodliwie na organizm. Mogą doprowadzić do odmrożeń. Odmrożenia najczęściej dotyczą odsłoniętych lub słabo zabezpieczonych części ciała. Dotyczy to uszu, nosa, policzków oraz palców rąk i nóg. Pamiętaj - przed wyjściem na mróz posmaruj odsłonięte części ciała kremem ochronnym.

W przypadku gdy dojdzie do odmrożenia należy:

- delikatnie masować odmrożone miejsca, ogrzewając je stopniowo. Odmrożoną część ciała można ogrzać w ciepłej (nie gorącej) kąpieli.
- Przemoczone ubrania należy zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha i okryć,
- Podać kilka szklanek mocnej i gorącej herbaty lub innych płynów.

Złamania

W razie podejrzenia złamania ręki lub nogi:

- nie poruszać złamaną kończyną,
- nie próbować jej nastawiać,
- unieruchomić dwa sąsiednie stawy, wykorzystując do tego np. kijki narciarskie, kawałek drewna, szalik,
- szybko zgłosić się do lekarza lub wezwać pogotowie ratunkowe.

Zanim w śnieżnym puchu zawiruje świat,
przyjmij uwagi i tych kilka rad.
By radości, uśmiechy i wszelkie szaleństwa
nie skończyły się bólem, łzami,
z braku bezpieczeństwa!