



# Legalna ściągą – „Akcja Bezpieczne ferie.”

Autor: Mateusz Moroz

**FERIE  
ZIMOWE**  
CZAS START!



O czym należy pamiętać organizując wypoczynek w czasie ferii zimowych? Jakich zasad przestrzegać, aby ten wypoczynek był bezpieczny? Gdzie należy zgłosić się z prośbą o pomoc, jakie są numery alarmowe w razie zagrożenia życia lub zdrowia? Oby ta wiedza okazała się zbyteczna, ale na wszelki wypadek przygotowaliśmy dla chętnych małe kompendium wiedzy – BHP podczas ferii.

Warto pamiętać, że ferie zimowe są po to, aby odpoczywać, bawić się i rozwijać swoje zainteresowania, pasje na które w okresie nauki wszystkim brak czasu. Mamy nadzieję, że zasady, o których Wam przypomnimy będą doskonałym kierunkowskazem gwarantującym bezpieczne i spokojne spędzenie tych długo wyczekiwanych dwóch tygodni WOLNEGO!

## **WAŻNE** Telefony alarmowe:

**112 numer alarmowy**

**998 STRAŻ POŻARNA**

**601 100 300 GOPR/OPR**\_lub za pomocą *darmowej aplikacji RATUNEK* (w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej). Wersja na telefony z systemem Android lub z systemem iOS dla telefonów iPhone.

Darmowa *aplikacja RSO Regionalny System Ostrzegania*, która informuje o zagrożeniach na terenie Polski. Wersja na telefony z systemem Android lub z systemem iOS dla telefonów iPhone.

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

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

W czasie 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

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.

### **Odmrożenie i wychłodzenie:**

Odmrożenie jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia różnych części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledność palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

### **Jak zapobiec odmrożeniu i wychłodzeniu?**

Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek oraz zabierz ze sobą termos z gorącym napojem,

Nie spożywaj alkoholu (jego wypicie przyspiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała),

Ubiór dostosuj do warunków pogodowych, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu (m.in. bielizna termiczna, ciepła kurtka, czapka, szalik, rękawiczki, nieprzemakalne buty itp.),

Zabezpiecz odkryte części ciała (policzki, nos, ręce itp.) przed mrozem, smarując je kremem ochronnym,

Nie stój nieruchomo na zimnie (podsakuj, tup, rozcieraj dłonie),

Kiedy popsuje się pogoda, poczujesz się zmęczony, głodny lub zaczniesz Ci coś dolegać, jeśli nie musisz to nie wychodź z domu. Jeśli jesteś poza domem to zawróć.

### **Postępowanie przy odmrożeniu i wychłodzeniu:**

#### ***Postępowanie przy odmrożeniu:***

Pod żadnym pozorem nie wolno rozcierać silnym masażem czy nacierać śniegiem odmrożonych części ciała. Może to prowadzić do uszkodzenia odmrożonych tkanek. Kiedy skóra jest blada, można stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie mającej około 25 st. C, stopniowo podnosząc jej temperaturę do około 40 st. C. W trakcie ogrzewania odmrożonych części ciała może pojawić się nieprzyjemne uczucie mrowienia i pieczenia (niekiedy bardzo bolesne). Po osuszeniu skóry trzeba przykryć jałowym opatrunkiem. Kiedy pojawią się pęcherze, nie wolno ich przekłuwać. W tym przypadku także należy zastosować jałowy opatrunek.

### **Postępowanie przy wychłodzeniu:**

Osobę wychłodzoną należy rozgrzać (powoli i stopniowo). Zbyt szybkie ogrzewanie mogłoby doprowadzić do przyspieszenia krążenia (w hipotermii jest ono spowolnione) i dotarcia lodowatej krwi do serca, co mogłoby spowodować zatrzymanie krążenia. Najlepiej osobę wychłodzoną rozebrać z zimnego ubrania, otulić kocami i podawać ciepłe płyny (tylko wtedy, kiedy jest przytomna). Gdy osoba jest nieprzytomna, należy zacząć ją ogrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. W przypadku, gdy osoba nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny trzeba natychmiast rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową (masaż serca i sztuczne oddychanie) i prowadzić ją do momentu przybycia pomocy.

### **Pamiętaj!**

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0 st. C, może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30 st. C i może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu. Dlatego nie bądź obojętny. Nie każda osoba, która leży na mrozie musi być pijana. Podejdź i zapytaj się, co jej dolega.

### **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS FERII SPĘDZANYCH W GÓRACH:**

#### **Bezpieczeństwo na szlaku:**

- Zanim wyjdziemy w góry sprawdzamy prognozę pogody – w przypadku wysokiego zagrożenia lawinowego lub innych niebezpieczeństw rezygnujemy z wycieczki
- Przygotujmy się – zapoznajmy się z najważniejszymi informacjami o masywie górskim, w który się wybieramy
- Wychodzimy w góry zawsze w towarzystwie osoby dorosłej (rodzica, opiekuna lub wychowawcy)
- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu, zawsze pozostawmy wiadomość o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu
- Dopasujmy rodzaj szlaku do własnych możliwości – weźmy pod uwagę swoje zdrowie, kondycję, wiek, a także warunki atmosferyczne

#### **Podstawowy ekwipunek:**

- Podstawą dla każdego miłośnika gór powinno być wygodne obuwie
- W waszych plecakach powinny się także znaleźć: kurtka chroniąca przed opadami i wiatrem, zapasowa ciepła odzież (m.in. skarpety, rękawiczki i czapka), podręczna apteczka, jedzenie i napoje, latarka, mapa i kompas, a na trudniejsze szlaki zimną czekan i raki (pamiętajmy, że do ich używania niezbędne jest odpowiednie przeszkolenie)
- W waszych plecakach koniecznie powinien znaleźć się też telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami do:

- **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 (z telefonów komórkowych)**

oraz z

- **numerem 112 – czyli ogólnoeuropejskim numerem alarmowym**

- Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE - czyli numery telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku. ICE (ang. In Case of

Emergency) to ogólnoswiatowy symbol ratujący życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na kontakt z osobami, które posiadają ważne informacje o poszkodowanym, takie jak: grupa krwi, przyjmowane leki, choroby itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na Twój temat zapisz w telefonie jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

### **Bezpieczeństwo na stokach:**

- Bezpieczne ferie na stoku zacznijmy od kupna kasku. Polskie prawo nakazuje noszenie kasku osobom poniżej 16. roku życia, lepiej jednak w każdym wieku pamiętać o tej ochronie. Przed kupnem sprawdźmy, czy kask ma symbol CE (czyli spełnia unijne wymogi dot. bezpieczeństwa użytkownika). Prawidłowo dobrany powinien z przodu sięgać brwi, z tyłu nie opierać się o szyję i nie pozostawiać miejsca pomiędzy wyściółką a głową
- Jadąc na narty, zawsze zabierajmy też porządne okulary przeciwsłoneczne lub gogle; szczególnie, jeśli planujemy jeździć w wyższych partiach gór. Uwaga, zakładamy je również w pochmurne dni (śnieg odbija promieniowanie, a jego siła wzrasta wraz z wysokością, na której się znajdujemy). Jazda bez okularów grozi ślepotą śnieżną, a w dłuższej perspektywie może doprowadzić do zwyrodnień w oku i zaćmy. Okulary czy gogle kupujemy tylko z filtrem UV. Najlepiej mieć dwie pary: ciemniejszą, na słoneczne dni i jaśniejszą, na dni pochmurne. Jeśli decydujemy się na jedną parę, najbardziej uniwersalna będzie kategoria 2, przepuszczająca do ok. 40% światła
- Bezpieczne ferie zapewnimy sobie tylko wtedy, gdy oprócz ochraniaczy zadbamy o właściwe kosmetyki. Mróz, wiatr i odbijające się od śniegu słońce to prawdziwa mieszanka wybuchowa dla cery. W kosmetyczce pań, panów i dzieci najważniejszy więc będzie krem ochronny z wysokim filtrem, przynajmniej 20. Pamiętajmy, że im wyżej, tym mocniej operuje słońce. Smarujemy wszystkie odkryte partie ciała – dłonie, twarz i uszy.
- Pamiętać należy także, że umiejętność dobrej, a nawet bardzo dobrej jazdy na nartach czy snowboardzie nie przekłada się na poziom bezpieczeństwa tego kogoś i innych. Tym bardziej, że pojęcie dobrze lub bardzo dobrze jeżdżącego jest pojęciem czysto teoretycznym, subiektywnym i w wielu wypadkach odmiennym. Nigdy nie należy być za pewnym siebie. Drobny dystans do siebie i swych umiejętności jeszcze nikomu nie zaszkodził.
- Oczywiście nasze bezpieczeństwo zależy nie tylko od naszych zachowań podczas jazdy, ale także od wielu zachowań poprzedzających jazdę na nartach czy snowboardzie tj. stopień przygotowania fizycznego przed rozpoczęciem sezonu, doboru tras / ośrodków na planowany urlop do posiadanych umiejętności, odpowiedniej konserwacji, sprawdzenia i doboru sprzętu do wagi, wzrostu, umiejętności – pamiętajmy o rozgrzewce przed pierwszym zjazdem oraz innych czynnikach zewnętrznych takich jak np. odpowiednio przygotowana infrastruktura na stoku (np. stopień przygotowania tras i ich zabezpieczeń), warunki pogodowe (np. mgła), rodzaj śniegu (np. mokry, ciężki), tłok na stoku. Zagrożeń tych niezależnych od nas jest wiele, także nie dokładajmy jeszcze ich od siebie.
- Niewątpliwym ważnym aspektem odnoszącym się do naszego bezpieczeństwa na stoku jest konieczność np. unikania siadania na stoku gdzie popadnie, a zwłaszcza na środku nartostrad. Dobrze jest też poznać dokładnie teren, po którym się poruszamy – gdzie są rozmieszczone armatki śnieżne, gdzie być może wystają jakieś kamienie, gdzie jest lód czy muldy, których tak często wielu z nas nie toleruje i nie potrafi się na nich zachować

## ● **Dobrze jest znać DEKALOG NARCIARSKI:**

Pamiętajmy, że na stoku nie jesteśmy sami. Mając na względzie swoje bezpieczeństwo dbajmy również o bezpieczeństwo innych i zachowujmy się tak aby maksymalnie zminimalizować ryzyko szkody dla kogokolwiek. My sami jesteśmy odpowiedzialni m.in. za dobrany sprzęt i panowanie nad nim. Także zastanówmy się 3 razy, czy rzeczywiście najnowsza techniczna nowinka jest dla nas najlepszym rozwiązaniem.

Dostosujmy swoją prędkość podczas jazdy na nartach czy snowboardzie do umiejętności, warunków panujących na stoku, rodzaju i stanu trasy i natężenia ruchu. W razie potrzeby zawsze powinniśmy mieć możliwość nagłego zatrzymania się czy skrętu.

Dobierzmy taki tor jazdy, aby uniknąć kolizji z innymi uczestnikami ruchu znajdującymi się poniżej nas/ przed nami. Pamiętajmy, że oni mają zawsze pierwszeństwo.

Wyprzedzać można z każdej dowolnej strony, aczkolwiek z zachowaniem odległości zapewniającej przestrzeń osobom znajdującym się poniżej, do wykonywania wszelkich ich manewrów.

Po zatrzymaniu się w drodze małej przerwy na stoku pamiętajmy, aby być wówczas na skraju nartostrady, a nie na jej środku. Przed włączeniem się do ruchu należy spojrzeć w górę i w dół czy można to zrobić bez zagrożenia dla siebie i innych.

Starajmy się nie zatrzymywać w miejscach zwężeń czy o ograniczonej widoczności. Po upadku natychmiast jak tylko to możliwe usuńmy się z toru jazdy na skraj trasy.

Podchodzić i schodzić można jedynie skrajem trasy. Przy złej widoczności zejźmy z trasy. Pamiętajmy także, że trasy narciarskie są z założenia przeznaczone do ruchu jednokierunkowego – w dół.

Zwracajmy uwagę i przestrzegajmy podczas jazdy na nartach czy snowboardzie oznakowań w postaci tablic i innych znaków na stoku.

Pomóżmy poszkodowanemu, jeśli znaleźliśmy się akurat w pobliżu wypadku. Pamiętajmy, że każdy z nas może znaleźć się na miejscu tego kogoś.

Posiadajmy zawsze przy sobie na stoku dokument tożsamości, aby w razie wypadku, jako poszkodowany bądź sprawca móc podać i uwiarygodnić swoje dane osobowe.

### **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS FERII W DOMU I POZA DOMEM:**

Klucze od mieszkania zawsze nosimy pod ubraniem

Nie chwalamy się na podwórku o tym, że nikogo nie ma w domu

Nie opowiadamy o wyposażeniu domu i zasobach majątkowych rodziny

Nie podajemy nikomu swego adresu zamieszkania

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

Idąc na górkę czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto wziąć ze sobą ciepły napój w termosie.

#### **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

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

### **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W SIECI:**

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](http://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.

Zespół ds. ISKRY z Jadwisina na czas ferii zimowych życzymy wszystkim Uczniom, Nauczycielom, Rodzicom w Gminie Serock spokojnego i radosnego czasu. Odpoczywajcie, cieszcie się swobodą, przygodami, poznawaniem nowych ludzi i niezapomnianych miejsc. Bądźcie uważni i rozsądni, abyście w czasie ferii dbali o bezpieczeństwo swoje oraz osób towarzyszących i nie podejmowali działań zagrażających życiu lub zdrowiu. Odpocznijcie, nabierzcie sił i motywacji do dalszej pracy i nauki w nowym semestrze.

Do zobaczenia po feriach! 😊