

Bezpieczne Ferie

Drodzy Nauczyciele i drogie dzieci z okazji zbliżających się ferii zimowych, 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 zasady, o których wam przypomnimy będą doskonałym kierunkowskazem gwarantującym bezpieczne spędzenie ferii zimowych.



Pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w
Opocznie z Filią w Drzewicy

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS FERII W DOMU I POZA DOMEM:

W domu też może być fajnie w ferie. Masz wreszcie czas by poczytać ulubioną książkę, czasopismo, blog. Pograć w gry planszowe, których do wyboru jest cała masa. Możesz też spotkać się z przyjaciółmi. To wspaniała okazja by pobyć razem ,porozmawiać, pośmiać się i wspólnie wymyślić jak spędzić razem czas. Pamiętaj jednak o kilku ważnych rzeczach:

1. Klucze od mieszkania zawsze nosimy pod ubraniem.
2. Nie chwylimy 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 i przekąski 😊.



- 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
- 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.

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

- Nie zjeżdżamy na sankach z pagórków znajdujących się w pobliżu dróg i zbiorników wodnych.
- Do zjeżdżania wybieramy teren pozbawiony drzew i nierówności, bo grozi to wywrotką.
- Zachowajmy bezpieczeństwo podczas saneczkowania, nie chodźmy po torze gdy inni zjeżdżają, nie zjeżdżajmy z pagórków na butach
- Nigdy nie doczepiamy sanek do samochodu.
- Przed jazdą na sankach zawsze sprawdzajmy czy w naszych sankach nie ma wystających śrub, gwoździ bądź połamanych szczepki, ponieważ stwarzają one poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy.
- Rzucając śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu, z kamieniami, ani innymi twardymi przedmiotami w środku, bo możemy komuś zrobić krzywdę.
- Nigdy nie celujemy śnieżkami w twarz.
- Nigdy nie wolno rzucać śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego.
- Nie rzucamy również śnieżkami w pieszych ani w okna domów.
- 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.
- Ślizgamy się na placach przeznaczonych na ślizgawki i lodowiska.





- Kulig organizujemy wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
- 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.
- 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.
- I JAK JESTEŚMY GOTOWI – ZABAWA CZAS START ☺

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS FERII SPĘDZANYCH W GÓRACH:



1. 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

2. 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 zimą 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 (ajs)** - 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 zaczniemy 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). Prawdłowo 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 zabieramy 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 zadamy 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

DEKALOG NARCIARSKI:

- ◉ Pamiętajmy, że na stoku nie jesteśmy sami. Mając na względzie swoje bezpieczeństwo dbajmy również o bezpieczeństwo innych i zachowujemy 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.

Życzymy
bezpiecznego
wypoczynku w
Ferie Zimowe 😊

