



*Ferie zimowe to dla dzieci i młodzieży wymarzony czas zabaw na śniegu i lodzie. Aby jednak przebiegły one szczęśliwie i wszyscy wypoczęci wrócili do swych domów, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, obowiązujących tak podczas zorganizowanych wyjazdów zimowych, jak i spędzania tego czasu w miejscu zamieszkania:*



❖ zabawa na śniegu, zjazdy z górki, jazda na nartach czy łyżwach oraz inne szaleństwa na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

- ❖ wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie;
- ❖ do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;

- ❖ najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie, gałęzie drzew;
- ❖ dostosuj się do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, nie przechodź w poprzek toru;



- ❖ ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczebelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy;



- ❖ nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;
- ❖ pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu.

W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo;

- ❖ nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;

- ❖ nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;
- ❖ korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem;
- ❖ kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odczepiły się podczas jazdy;





- ❖ nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;
- ❖ podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie;

do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie;

### **ZAPAMIĘTAJ NUMERY ALARMOWE:**



## ***BEZPIECZEŃSTWO NA STOKACH NARCIARSKICH***



Prezydent RP Bronisław Komorowski w dniu 08.09.2011 roku podpisał ustawę o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich. Przepisy ustawy weszły w życie 1 stycznia 2012 roku. Najważniejsze – dotyczące bezpieczeństwa na stokach narciarskich przewidują między innymi:



❖ zakaz jazdy  
w stanie nietrzeźwym  
(ponad 0,5 promila alkoholu  
we krwi) lub pod wpływem  
środka odurzającego jest  
zabronione. Zarządzający  
terenem narciarskim ma  
prawo odmowy wstępu

osobie, która zachowuje się podejrzanie; może też nakazać  
opuszczenie takiego terenu. Jeśli wezwie odpowiednie służby,  
wykroczenie będzie karane grzywną w wysokości do 5 tys. zł;



Młodzi narciarze i snowboardziści do 16. roku mają obowiązek jazdy w kasku. Za niedostosowanie się do tych przepisów grozi grzywna. Opiekunowie (rodzice, instruktorzy czy nauczyciele), którzy dopuszczą by dziecko korzystało z tras zjazdowych bez ochrony głowy mogą być ukarani grzywną do 5 tys. zł. Nowe przepisy nakładają na turystów i narciarzy obowiązek dbania o własne bezpieczeństwo i zachowywania się tak, aby swoim zachowaniem nie zagrażać bezpieczeństwu innych. W ich przestrzeganiu bardzo pomocny jest swoisty kodeks narciarski ułożony przez Międzynarodową Organizację Narciarską (FIS), który szczegółowo reguluje zasady jazdy na stoku.



*Opracowanie:  
Koordynator do spraw bezpieczeństwa Agnieszka Oleszek*