

Bezpieczne ferie zimowe w pigułce.



Ferie zimowe - dla dzieci i młodzieży to wspaniały czas odpoczynku, relaksu w domu i na świeżym powietrzu. Dla ich opiekunów to czas szczególnego zainteresowania się warunkami bezpieczeństwa podczas tego wypoczynku.

Zimowe aktywności zapewniają nie tylko mnóstwo frajdy, ale mają dobroczynne skutki dla całego organizmu. Wyjście na sanki, łyżwy, a nawet zwykły spacer pomaga poprawić krążenie i dotlenić organizm. Po wysiłku fizycznym wzrasta produkcja białych krwinek odpowiedzialnych za ochronę przed drobnoustrojami. Aktywna zabawa na śniegu sprawia, że wydzielają się endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia.

Co zrobić, żeby dziecko miało z ferii zimowych wyłącznie dobre wspomnienia?

Porozmawiaj z nim o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. A może wspólnie weźmiecie udział w szkoleniu z udzielania pierwszej pomocy? Dzięki temu będziesz mieć pewność, że w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia Twoja pociecha będzie potrafiła właściwie zareagować.

Ferie w miejscu zamieszkania – podstawowe zasady bezpieczeństwa to:

- znajomość podstawowych zasadach poruszania się pieszych po drogach w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone.
- zjeżdżanie na sankach wyłącznie w miejscach, które oddalone są od ruchu drogowego;
- należy ubierać się adekwatnie do temperatury panującej na zewnątrz; 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;
- przechodzenie przez ulicę w porze zimowej powinno być wykonywane przez dziecko ze

szczególnością ostrożnością, nawet na oznakowanym przejściu dla pieszych, czy przy zapalonym zielonym świetle dla ruchu pieszego;

- należy wracać do domu przed zapadnięciem zmroku;
- każdy pieszy, który porusza się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym, musi mieć odblask umieszczony w sposób widoczny dla kierujących (odblaski zaleca się umieszczać na wysokości kolan, dłoni, w okolicy środka klatki piersiowej i pleców – wówczas będziemy mieli pewność, że są dobrze widoczne dla innych uczestników ruchu drogowego).

Rodzice i opiekunowie powinni przypomnieć dzieciom o tym, aby:

- do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybierać miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętajmy, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc należy zachować szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;
- zrezygnowały z zabawy w miejscu, gdzie znajdują się zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu – stanowią one zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. W takim przypadku, należy powiadomić o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo;
- nie rzucać w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
- nie rzucać w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;
- sprawdzić stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżają dzieci. Złamane szczelbelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy;
- nie ślizgać się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;
- unikać otwartych zbiorników wodnych – nawet przy ujemnej temperaturze mogą być bardzo niebezpieczne;
- korzystać wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodzić na lód zamrożonych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie gruby lód może w każdej chwili załamać się pod naszym ciężarem;
- kulig organizować wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łączyć grubą, wytrzymałą liną, aby nie odzepiły się podczas jazdy;
- nie dołączać sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;
- podczas zabaw na śniegu i lodowisku należy pilnować swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddać do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

Bezpieczeństwo w sieci

Warto zwrócić szczególną uwagę na bezpieczne korzystanie z Internetu w czasie wolnym oraz podczas ferii.

- korzystając z internetu kieruj się **zasadą ograniczonego zaufania**;
- **chron swoje dane**, strzeż ich, nie ujawniaj danych poufnych (tj. hasło, login)
- **zabezpiecz swój komputer**, zainstaluj dobry program antywirusowy;
- **nigdy nie podawaj danych teleadresowych** nowo poznanym przez internet osobom;
- **zawsze należy czytać regulaminy serwisów**, z których korzystamy;
- „**internet nie zapomina**”, co raz w nim umieścisz pozostaje w sieci - zastanów się jakie treści umieszczasz w sieci;

- surfując po sieci **pamiętaj o ustawieniu prywatności w programach**, z których korzystasz (np. w przeglądarce internetowej);
- **nie zapisuj ważnych haseł** w plikach dostępnych na komputerze,
- **nie używaj linków** rozsyłanych przez nieznaną osobę, bądź przez komunikatory;
- **nie przesyłaj osobom obcym prywatnych zdjęć**;
- **nie umawiaj się z osobą nieznaną**, pamiętaj nigdy nie wiesz kto jest po drugiej stronie monitora;
- **nie pobieraj plików** z nieznaną stron internetowych.

W SYTUACJI WYMAGAJĄCEJ NIEZWŁOCZNEGO UDZIELENIA POMOCY

- **numer alarmowy – 112 - Centrum Powiadamiania Ratunkowego**

każdorazowo w sytuacji pilnej/alarmowej osoby dzwoniące będą przekierowywane do odpowiednich służb na terenie miasta – Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Zespołów Ratownictwa Medycznego

- **WOPR – 601 100 100 – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, podczas pobytu nad wodą**
- **GOPR – 601 100 300 lub 985 – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, podczas pobytu w górach**

Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

Życzę wszystkim bezpiecznych ferii.

Beata Byczyńska- Gruca

Źródło:

- Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji;