



# Bezpieczne ferie 2024

---

15.01. 2024r. – 28.01.2024r.

**SZKOŁA PODSTAWOWA IM. KARD. IGNACEGO JEŻA W TYMIENIU**

# Kilka najważniejszych zasad

- Ubieramy się CIEPŁO!
- Bawimy się w miejscach do tego przeznaczonych.
- Nie doczepiamy sanek do samochodów czy ciągników.
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie strącamy zwisających sopli.





➤ Lubisz rzucać się śnieżkami. Oczywiście. Jednak jeżeli śnieg jest mokry, nie lep z niego kulek i nie celuj w koleżanki, kolegów. To jest bolesne. Możesz wyrządzić komuś krzywdę.

➤ Rzucając się śnieżkami, nie łącz mokrego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni i nie celuj w twarz drugiej osoby. To niebezpieczne!



- Rzucając się śnieżkami nie łączymy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni.
- Nie celujemy śnieżkami w twarz drugiej osoby.
- Nie rzucaamy śnieżkami w nadjeżdżające samochody.
- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie.



# KIEDY LÓD ZAŁAMAŁ SIĘ POD KIMŚ

- ❏ Nie rzucaj się bezmyślnie na ratunek. Oceń zagrożenie i swoje możliwości.
- ❏ Wezwij pomoc.
- ❏ Rozejrzyj się w poszukiwaniu długiego przedmiotu, np. gałęzi, deski.
- ❏ Jeśli zdecydujesz się wejść na lód połóż się i poruszaj czołgając, żeby rozłożyć ciężar ciała na jak największej powierzchni i zminimalizować ryzyko zapadnięcia się lodu.
- ❏ Nie podawaj ręki osobie tonącej. Może wciągnąć Cię pod lód.
- ❏ Wyciągniętą z wody osobę okryj suchym ubraniem, kocem itp. oraz przetransportuj do ciepłego pomieszczenia.
- ❏ Nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą.
- ❏ Nie podawaj alkoholu.



**Centrum Innowacji  
i Doskonalenia Ratownictwa**



# PAMIĘTAJ!

- Zachowaj spokój
- Unikaj gwałtownych ruchów
- Za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamrzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- Rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- Staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach



# PAMIĘTAJ!

- W lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- Mokre ubrania zwiększają swój ciężar, jeśli możesz zdejmij je
- Gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- Cały czas staraj się wzywać pomoc



# Co zrobić, gdy jesteśmy świadkiem wypadku?

**Zawsze udzielaj pierwszej pomocy przedmedycznej**

# PAMIĘTAJ!

- Jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem – wezwij pomoc
- Nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać
- NIGDY nie podchodź do osoby tonącej w postawie wyprostowanej – zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- Poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwe długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika





# PAMIĘTAJ!

- Wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- Podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- Nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- Poszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz



Gdy coś się stanie

---

**Dzwonimy na numer**



# Chcesz mieć udane ferie, skorzystaj z tego przepisu!

**Chcesz mieć udane ferie?  
Skorzystaj z tego przepisu!**

BEZPIECZNE  
FERIE



2013



Wrzuć do garnka **rozsądku** troszeczkę  
I już nie wejdiesz na zamrzniętą rzeczkę.  
Gdy **wyobraźni** trzy łyżeczki odliczysz,  
Ominiesz górki w pobliżu ulicy.  
Dodając kubek **rozwagi** i miodu,  
Nie przypniesz sanek do samochodu.  
Wszystko przyprawisz szczyptą **uwagi**,  
A nie rzucisz śnieżką w twarz kolegi.  
Wypij napoju dwie filiżanki,  
Resztą poczęstuj wszystkie koleżanki.  
Przepis wspaniały, działa błyskawicznie;  
Bawiąc się świetnie, zachowasz **zdrowie i życie!**



A winter landscape featuring a dense forest of evergreen trees heavily laden with snow. The ground is a smooth, undisturbed expanse of white snow. The sky is filled with soft, grey clouds, with a hint of blue visible through the upper portion. The overall scene is serene and evocative of a quiet winter day.

Życzymy wspaniałych ferii!



**BAWCIE SIĘ DOBRZE  
I ODPOCZYWAJCIE!  
ŻYCZYMY UDANYCH  
I BEZPIECZNYCH FERII!!**

