

BEZPIECZNE FERIE



GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU

- Jeśli stwierdzisz, że akcja ratunkowa jest ryzykowna – wezwij pomoc.
- Poszkodowanego wyciągaj z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów np.: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika.
- Nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej ponieważ zwiększasz nacisk na lód.
- Nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać.
- Nasiąknięte wodą zimowe ubranie zwiększa ciężar poszkodowanego i może utrudnić akcję ratunkową.
- 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.
- Poszkodowanego koniecznie powinien zbadać lekarz.

PAMIĘTAJ

- Ślizgajcie się na placach przeznaczonych na ślizgawki i lodowiskach.
- Jeziora i stawy najszybciej zamarzają przy brzegu.
- Względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości.
- W ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa cienki, może pękać. Dlatego kiedy lód zaczyna trzeszczeć natychmiast udaj się na brzeg.
- Nigdy nie należy przebywać samemu na zamrzniętym zbiorniku wodnym – obecność drugiej osoby zwiększa szanse przeżycia w razie wypadku.

PRZYPOMINAMY

- Nie rzucaj śnieżkami w przejeżdżające pojazdy – można w ten sposób spowodować wypadek.
- Nie rzucaj w kolegów śnieżkami, w których może znajdować się coś twardego np. kamień, lód – możecie zrobić komuś krzywdę.
- Gdy wychodzisz na dwór ubieraj się odpowiednio do pogody, a na dłuższe piesze wycieczki zabierz ze sobą jedzenie i termos z ciepłymi napojami.
- Nie ślizgaj się na chodniku, to zagrożenie dla wszystkich – łatwo złamać rękę czy nogę.
- Idąc w okolicy drogi zachowaj szczególną ostrożność oraz załóż odblaski, gdyż droga hamowania pojazdów w zimę jest znacznie dłuższa.
- Nie zjeżdżaj na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach ponieważ nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zatrzymać się.
- Nie zjeżdżaj na sankach również z pagórków znajdujących się blisko rzek, jezior – może pod wami załamać się lód i wtedy wpadniecie do wody.
- Teren do zjazdu na sankach wybierz bez krzaków, kamieni i nierówności – unikniesz wtedy wywrócenia się.
- Kulig organizuj tylko pod nadzorem osób dorosłych i nigdy nie wykorzystuj do tego samochodu.
- Wracaj do domu o ustalonej porze – jeszcze przed zapadnięciem zmroku.



HIGIENA ZIMOWYCH DNI

- Śpij co najmniej 8 godzin na dobę.
- Przed snem wywietrz pokój.
- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer, uprawiaj sporty zimowe.
- Ubieraj się stosownie do pogody.
- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.
- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.
- Po przyjeździe do domu umyj ręce.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Unikaj przebywania z osobami, które są chore.
- Noś przy sobie chusteczki higieniczne, a zużyte każdorazowo wyrzucaj do śmietnika.
- Mij ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.

DOBRA RADA

- Wrzuć do garnka rozsądku troszeczkę i już nie wejdiesz na zamrzniętą rzeczkę.
- Gdy wyobraźni trzy łyżki 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.
- Przepis doskonały działa błyskawicznie, bawiąc się rozważnie zachowasz zdrowe i życie.

