

# Bezpieczne i zdrowe ferie zimowe !!!



Ferie są po to abyś odpoczywał, bawił się, realizował swoje zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje Ci czasu.



Jeśli jedziesz na zimowisko - to wspaniale. Poznasz wiele ciekawych miejsc, nowe koleżanki i kolegów. Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji i bezpieczeństwo. Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Wrócisz do domu z głową pełną niezapomnianych wrażeń 😊

Nie wyjeżdżasz na zimowisko?  
- To też dobrze. Twoje otoczenie  
i Twój dom też są ciekawe.  
Będziesz miał co robić ;)



Czasami jednak zostaniesz w domu sam. Dla własnego bezpieczeństwa zamknij drzwi od wewnątrz. W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje (np.: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców). Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca już odeszła.



Gdy  
pogoda  
nie  
sprzyja...

**POZNAJ  
BEZPIECZNY  
INTERNET**

**1.** **Nie ufaj osobom  
poznany w Sieci!**  
Nigdy nie można w 100% zaufać komuś  
poznany w Sieci. Nie spotykaj się zbyt  
pochopnie z internetowymi znajomymi  
w prawdziwym świecie. Jeżeli planujesz  
spotkanie, zawsze poinformuj  
o tym rodziców.

**2.** **Mów, jeśli coś  
jest nie tak!**  
W sytuacji kiedy ktoś  
lub coś Cię w Internecie zaniepokoi  
lub wystraszy, koniecznie opowiedz  
o tym rodzicom lub innej zaufanej  
osobie dorosłej.

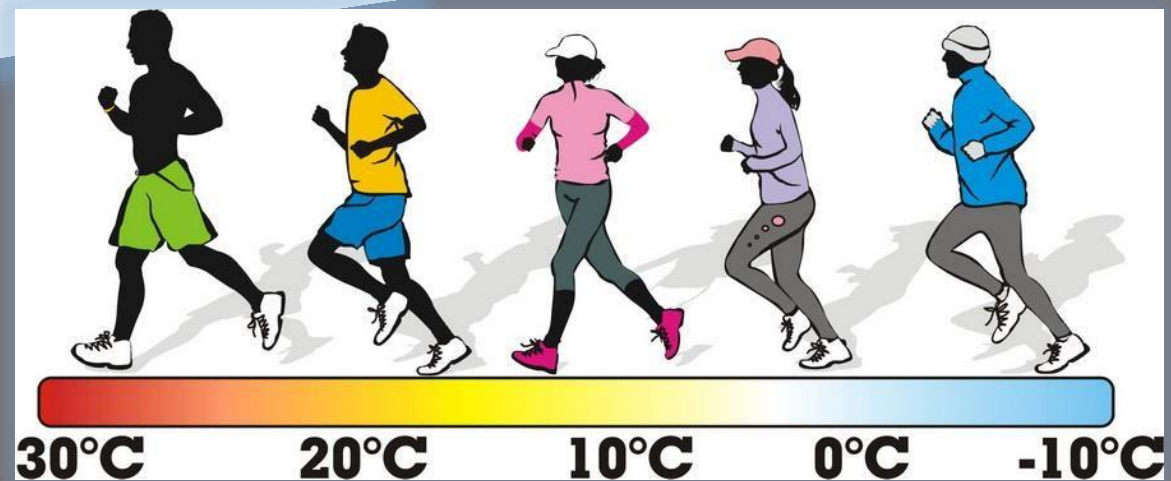
**3.** **Zabezpiecz  
swoj komputer!**  
Jeżeli Twój komputer jest podłączony  
do Internetu, musisz mieć zainstalowany  
odpowiedni program antywirusowy.  
Powinieneś również zaopatrzyć się  
w Firewall.

**4.** **Nie podawaj  
swoich danych!**  
W Internecie posługuj się tylko nickiem  
i nigdy nie podawaj swoich danych osobowych,  
takich jak imię, nazwisko, numer telefonu,  
adres domowy, czy numer szkoły.





Ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie przegrzać ani nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na lodowisko, sanki lub dłuższy spacer w zimowej aurze zadbaj o ciepły napój w termosie.



Zabawy na śniegu, jazda na nartach czy łyżwach, zjazdy z góry oraz inne formy aktywności fizycznej na świeżym powietrzu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję i zdrowie.

**Pamiętaj!**  
Podstawą jest zdrowy rozsądek i ostrożność!



# BEZPIECZNA ZIMA

Rzeki, jeziora  
i stawy  
to nie Miejsca  
do Zabawy.  
Zwłaszcza zimą,  
gdy jest mróz,  
nie chodź tam i już!

**Zapamiętaj!!!**  
Do grania są boiska  
Do ślizgania lodowiska

Zobaczysz wypadek, powiedz o tym osobie dorosłej

ALARMOWE

112

999

998

997



ORGANIZATOR:  
Urząd Marszałkowski  
Województwa Zachodniopomorskiego

WSPÓŁORGANIZATORZE



Korzystając z zimowej aury, wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań. Zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność i NIE baw się w pobliżu jezdni.

Nie doczepiamy sanek do samochodu. Takie zabawy stwarzają duże zagrożenie dla naszego bezpieczeństwa.





Widząc zwisające z dachów sopele, nie strącamy ich patykami lub kamieniami.  
Informujemy o nich osobę dorosłą. Uważamy na źle zabezpieczone konstrukcje ze  
śniegu. Dach igloo, w momencie odwilży, grozi zawaleniem i przysypaniem nas.  
O nieszczęście nietrudno ☹



## Gdy lód się pod tobą załamie

### 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
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- 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



## Gdy jesteś świadkiem wypadku

### 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 w postawie wyprostowanej do osoby tonącej - zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar poszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać przez niego wciągnięty do wody
- 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



Place budowy to nie miejsce na zabawę.  
Pokryte śniegiem kopce kuszą i zachęcają  
do gonitwy, jednak nigdy nie możemy być  
pewni, czy warstwa  
białego puchu nie kryje  
szczelin lub głębokiego,  
źle zabezpieczonego,  
dołu.



Informuj domowników, gdzie wychodzisz,  
z kim i kiedy wrócisz. Jako trasę  
przemarszu wybieraj miejsca dobrze  
oświetlone, ruchliwe- unikaj bezludnych  
skrótów.  
Ostrożnie podchodź do nowych znajomości!



W razie  
niebezpieczeństwa,  
używaj numerów  
alarmowych!



The infographic is a light blue rectangular card with a white border, tilted slightly to the right. It features several cartoon illustrations: a police officer in a blue uniform and yellow vest, a firefighter in full gear, a paramedic in a red uniform with a white cross on a bag, and a young girl in a green jacket and purple earmuffs pointing upwards. The text is in bold, sans-serif fonts, with emergency numbers in red.

**Telefony alarmowe:**

**Policja 997**

**Pogotowie Ratunkowe 999**

**Straż Pożarna 998**

**112 Europejski numer alarmowy**

**Adresy internetowe współorganizatorów:**

- [www.msport.gov.pl](http://www.msport.gov.pl)
- [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)
- [www.msw.gov.pl](http://www.msw.gov.pl)
- [www.wopr.pl](http://www.wopr.pl)
- [www.polskieszlakiwodne.pl](http://www.polskieszlakiwodne.pl)
- [www.policja.pl](http://www.policja.pl)
- [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)
- [www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl](http://www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl)



A jeśli chodzi o zdrowie...

# HIGIENA ZIMOWYCH DNI

## DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:



- Śpij co najmniej 7-8 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.



## DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:



- Odżywiaj się zdrowo.



- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę i inne infekcje.

- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.

- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.

- Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.



Happy Children's Day  
Created by [www.wallcoo.com](http://www.wallcoo.com) | May 2007

# Przepis na ferie ;)



Wrzuc do garnka rozsądku troszeczkę  
I już nie wejdiesz na zamarznąłą rzeczkę.  
Gdy wyobraźni trzy łyżeczki odliczysz,  
Ominiesz górki w pobliżu stawów i ulicy.  
Dodając kubek rozwagi i miodu,  
Nie przypniesz sanek do samochodu.  
Wszystko przyprawisz szczyptą uwagi  
Nie rzucisz bezmyślnie śnieżką w twarz Agi.  
Gdy czasami zostajesz sam w swoim domu,  
Obojętnie jak się przedstawia- nie otwieraj  
nikomu.





Dziękuję za uwagę 😊

Dorota Górska  
wraz z klasą 3b