

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK PODCZAS FERII



Ferie zimowe to długo wyczekiwany przez uczniów czas odpoczynku, zabawy, aktywności sportowej, rozwijania pasji, zainteresowań i umiejętności społecznych. Niezwykle istotne jest, aby czas wytchnienia od zajęć dydaktycznych przebiegał bezpiecznie.

W trosce o Wasze bezpieczeństwo drodzy uczniowie przygotowaliśmy kilka istotnych wskazówek, o których warto pamiętać podczas zimowego wypoczynku:

- poinformuj rodziców i opiekunów dokąd idziesz i o której wrócisz,
- idąc w pobliżu drogi zachowaj szczególną ostrożność i nie przebiegaj przez ulicę (zimą drogą hamowania pojazdu ulega znacznemu wydłużeniu, a w tym okresie widoczność na drodze jest ograniczona, co powoduje również wydłużenie czasu reakcji na zagrożenie na drodze); po zapadnięciu zmroku zawsze miej przy sobie odblask, dzięki temu będziesz zawsze widoczny na drodze,
- do zabaw (np. zjeżdżania na sankach) wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego i zbiorników wodnych,
- nie stój blisko zjeżdżających saneczkarzy i nie zastawiaj im ścieżki zjazdu,
- zanim przystąpisz do zjazdu sprawdź trasę zjazdu (usuń z niej wszelkie przedmioty mogące stworzyć zagrożenie, np.: kamienie, gałęzie.),
- upewnij się, że sanki, z których korzystasz nie są uszkodzone (nie mają połamanych szczebli bądź wystających śrub; jeśli są uszkodzone, poproś opiekuna lub osobę dorosłą o ich naprawę,
- nigdy nie zjeżdżaj sankami leżąc na nich,
- nie doczepiaj sanek do samochodu ani nie zgadzaj się na tego rodzaju zabawę,
- nie ślizgaj się na nawierzchniach służących do komunikacji ogólnej (tj.: chodnikach i przejściach dla pieszych), gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla osób korzystających z tych ciągów komunikacyjnych,
- nie rzucaj śnieżkami w ludzi i zwierzęta (śniegowa kula może doprowadzić do obrażeń ciała),

- nie rzucaj śnieżkami w samochody (śniegowa kula może wybić szybę lub przestraszyć kierowcę, który w następstwie może wykonać niewłaściwy manewr i spowodować kolizję lub wypadek),
- przebywając na lodowisku nigdy nie trzymaj rąk w kieszeni,
- nie strącaj sopli zwisających z dachów lub drzew a także unikaj zabaw oraz przebywania w takich miejscach (gdy zobaczysz w takim miejscu zwisające sople powiadom osobę dorosłą, która podejmie działania zmierzające do usunięcia zagrożenia),
- jeśli nie musisz to nie przebywaj w ustronnych miejscach; gdy będziesz potrzebował pomocy to nikt Cię nie usłyszy.

ZASADY POSTĘPOWANIA W RAZIE WYPADKU ZAŁAMANIA LODU:

Gdy temperatura otoczenia spadnie poniżej 0 st. C, zamrożone akweny kuszą nas do wejścia na lód. Korzystając z tych form wypoczynku, pamiętajmy zawsze o niebezpieczeństwach, które mogą nas tam spotkać. Nigdy nie możemy być bezpieczni znajdując się na lodzie, ponieważ na jego wytrzymałość wpływa wiele czynników m.in. rodzaj akwenu oraz temperatura powietrza. Warto wiedzieć również, że lód nie wszędzie jest tej samej grubości – na środku jeziora będzie on cieńszy niż przy jego brzegach a lód na cieku będzie stosunkowo innej grubości niż na zbiorniku wodnym.

JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO?

- 1) Omijaj zamrożone jeziora, rzeki, stawy! Korzystaj z lodowisk, które są specjalnie przygotowane do tego celu, ponieważ nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej na otwartych akwenach,
- 2) W sytuacji, gdy zauważysz kogoś przebywającego na zamrożonym akwenu lub cieku, należy bezwzględnie odradzić mu przebywanie na nim,
- 3) Nie trzymaj rąk w kieszeniach, gdy przebywasz na zamrożonym akwenu, ponieważ utrudni to próby ratowania w przypadku, gdy załamię się tafla lodowa,
- 4) W przypadku, gdy przebywasz na zamrożonym akwenu i usłyszysz trzeszczenie lodu, nie zatrzymuj się i natychmiast zawróć w kierunku brzegu. Ostrzeż inne osoby przebywające na nim o niebezpieczeństwie,
- 5) Gdy lód zacznie pękać, aby zminimalizować nacisk powierzchniowy (rozłożenie ciężaru) poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej (najlepiej turlając się lub pełzając).

Trzeba pamiętać, że bardzo duże zagrożenie stanowi niska temperatura wody. Już po kilku minutach dochodzi do wyziębienia organizmu. Organizm wyziębia się w wodzie wielokrotnie szybciej niż na powietrzu. Ponadto osoby topiące się mogą nie być w stanie wzywać pomocy gdyż zużywają one swoją całą energię do podejmowania prób skutecznego oddychania i utrzymania się na wodzie. Jeśli woda dostanie się do dróg oddechowych często dochodzi do skurczu krtani, co utrudnia również wołanie o pomoc. Drugą kwestią jest ubranie zimowe, które szybko przemaka, co powoduje, że zwiększa swój ciężar, wciągając nas pod wodę.

CO ROBIĆ JEŚLI LÓD ZAPADA SIĘ POD NAMI?

- 1) W przypadku załamania lodu należy bezwzględnie zachować spokój i jednocześnie wezwać pomoc. Jeśli w pobliżu widzisz jakiegoś osoby, które mogą Tobie pomóc to wołaj o pomoc. Jeśli jesteś sam, nie marnuj sił na wzywanie pomocy,

- 2) Uspokój się i postaraj realnie ocenić sytuację. Nie marnuj cennych sił, które będą Tobie potrzebne, aby się uratować,
- 3) Wybierz miejsce, w którym lód w przeręblu wydaje się najgrubszy i postaraj się wyjść. W tym celu najlepiej próbować się wydostać w tą stronę, z której przyszliśmy, ponieważ jest to sprawdzony lód, który wytrzymał nasz ciężar (nie pogrążymy się po raz wtórny),
- 4) Połóż się płasko na lodzie i silnie odpychając nogami od tafli wody spróbuj się wydostać na lód,
- 5) Kiedy już wyjdiesz z wody doczołgaj się do brzegu w pozycji leżącej wybierając drogę powrotu tą samą, którą przyszliśmy (nie stawaj na nogach i nie próbuj biec),
- 6) Natychmiast wezwij pomoc. Wychłodzenie organizmu postępuje bardzo szybko i w tym przypadku będzie potrzebna profesjonalna pomoc lekarska.

CO ZROBIĆ JEŚLI WIDZIMY OSOBĘ TONĄCĄ?

- 1) W przypadku, gdy widzisz osobę w wodzie w wyniku załamania lodu, zachowaj spokój i wezwij pomoc. Jeśli w pobliżu widzisz jakieś osoby, które mogą Tobie pomóc to wołaj o pomoc,
- 2) Podejdź do osoby poszkodowanej w pozycji leżącej (najlepiej turlając się lub pełzając),
- 3) Staraj się podać lub rzucić cokolwiek osobie poszkodowanej, za co mogłaby się trzymać (np. pasek, szalik, linę, gałąź, kurtkę itp.) i szybko wyciągnij ją z wody. Nigdy nie podawaj ręki osobie tonącej, ponieważ w wyniku ataku paniki może nas wciągnąć pod wodę,
- 4) Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy niezwłocznie zabezpieczyć przed utratą ciepła.

W tym celu:

- rozbierz osobę z zimnego, mokrego ubrania,
- powoli i stopniowo rozgrzej (otul np. kocem, własną kurtką itp.),
- powstrzymać od wykonywania zbędnych ruchów,
- możesz podać osobie poszkodowanej słodkie i ciepłe płyny do picia (nigdy nie podajemy osobie poszkodowanej alkoholu!),
- nie polewaj osoby ciepłą wodą, ponieważ może wywołać to szok termiczny!
- poczekaj na wezwaną pomoc. Do tego czasu często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby,
- jeżeli osoba wychłodzona nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny trzeba natychmiast rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową (masaż serca i sztuczne oddychanie) i prowadzić ją do momentu przybycia pomocy.

ODMROŻENIE I WYCHŁODZENIE:

Odmrożenie jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia różnych części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladeść palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jak zapobiec odmrożeniu i wychłodzeniu?

- przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek oraz zabierz ze sobą termos z gorącym napojem,
- nie spożywaj alkoholu (jego wypicie przyspiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała),

- ubiór dostosuj do warunków pogodowych, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu (m.in. bielizna termiczna, ciepła kurtka, czapka, szalik, rękawiczki, nieprzemakalne buty itp.),
- zabezpiecz odkryte części ciała (policzki, nos, ręce itp.) przed mrozem, smarując je kremem ochronnym,
- nie stój nieruchomo na zimnie (podskakuj, tup, rozcieraj dłonie),
- kiedy popsuje się pogoda, poczujesz się zmęczony, głodny lub zaczniesz Ci coś dolegać, jeśli nie musisz to nie wychodź z domu. Jeśli jesteś poza domem to zawróć.

POSTĘPOWANIE PRZY ODMROŻENIU I WYCHŁODZENIU:

Postępowanie przy odmrożeniu:

Pod żadnym pozorem nie wolno rozcierać silnym masażem czy nacierać śniegiem odmrożonych części ciała. Może to prowadzić do uszkodzenia odmrożonych tkanek. Kiedy skóra jest blada, można stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie mającej około 25 st. C, stopniowo podnosząc jej temperaturę do około 40 st. C. W trakcie ogrzewania odmrożonych części ciała może pojawić się nieprzyjemne uczucie mrowienia i pieczenia (niekiedy bardzo bolesne). Po osuszeniu skórę trzeba przykryć jałowym opatrunkiem. Kiedy pojawią się pęcherze, nie wolno ich przekłuwać. W tym przypadku także należy zastosować jałowy opatrunek.

Postępowanie przy wychłodzeniu:

Osobę wychłodzoną należy rozgrzać (powoli i stopniowo). Zbyt szybkie ogrzewanie mogłoby doprowadzić do przyspieszenia krążenia (w hipotermii jest ono spowolnione) i dotarcia lodowatej krwi do serca, co mogłoby spowodować zatrzymanie krążenia. Najlepiej osobę wychłodzoną rozebrać z zimnego ubrania, otulić kocami i podawać ciepłe płyny (tylko wtedy, kiedy jest przytomna). Gdy osoba jest nieprzytomna, należy zacząć ją ogrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. W przypadku, gdy osoba nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny trzeba natychmiast rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową (masaż serca i sztuczne oddychanie) i prowadzić ją do momentu przybycia pomocy.

Pamiętaj!

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0 st. C, może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30 st. C i może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu. Dlatego nie bądź obojętny. Nie każda osoba, która leży na mrozie musi być pijana. Podejść i zapytaj się, co jej dolega.

BEZPIECZNY WYJAZD NA ZIMOWISKO:

Wyjazd na obóz to doskonała okazja do nawiązania nowych znajomości i świetnej zabawy. By te wspomnienia miały swój urok zadbaj o to, by nic złego nie przydarzyło Ci się w trakcie zimowiska:

- ustal z rodzicami godzinę, o której będziecie do siebie dzwonić każdego dnia,
- sprawdź czy masz przygotowane podstawowe dane (numer telefonu do siebie, rodziców, opiekuna i do placówki wypoczynku, nazwę placówki, do której jedziesz, listę przyjmowanych leków),
- noś zawsze na ubraniu wierzchnim elementy odbłaskowe,
- zawsze uważnie słuchaj poleceń swoich opiekunów,

- nie oddalaj się od swojej grupy podczas wycieczek.

DROGI RODZICU O TO NALEŻY ZADBAĆ PRZED WYJAZDEM NA ZIMOWISKO:

- 1) Sprawdź czy organizator wycieczki jest zarejestrowany www.wypoczynek.men.gov.pl,
- 2) Sprawdź czy organizator ma niezbędne zezwolenia, czy dysponuje taborem zastępczym w razie awarii i czy jest w stanie zapewnić dzieciom pomoc medyczną,
- 3) Z kilkudniowym wyprzedzeniem poprosić odpowiednie służby (w tym celu skontaktuj się z dyżurnym najbliższej jednostki Policji) o sprawdzenie: czy pojazd, którym będą podróżować dzieci, jest bezpieczny (m.in. czy jest sprawny technicznie), czy posiada wszystkie zezwolenia (m.in. na krajowy przewóz osób) oraz czy kierujący pojazdem jest trzeźwy. Środek transportu (dane o badaniu technicznym, informacje o polisie OC etc.) sprawdzisz na stronie www.bezpiecznyautobus.gov.pl,
- 4) Upewnij się czy z dziećmi jedzie odpowiednia liczba opiekunów.

MASZ PYTANIA?

Zapraszamy również do odwiedzenia zakładki Pytania i odpowiedzi, <https://www.gov.pl/web/edukacja/pytania-i-odpowiedzi-w-sprawie-organizacji-wypoczynku-dzieci-i-mlodziezy> w której umieszczono odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące organizacji i zgłaszania wycieczki. Więcej informacji na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej w zakładce Wypoczynek oraz na stronach internetowych Kuratoriów Oświaty.

TELEFONY ALARMOWE:

- **112** NUMER ALARMOWY
- **998** STRAŻ POŻARNA
- **601 100 300** GOPR/TOPR lub za pomocą darmowej aplikacji **RATUNEK** (w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej). Wersja na telefony [z systemem Android](#) lub [z systemem iOS dla telefonów iPhone](#).
- Darmowa aplikacja **RSO Regionalny System Ostrzegania**, która informuje o zagrożeniach na terenie Polski. Wersja na telefony [z systemem Android](#) lub [z systemem iOS dla telefonów iPhone](#).

POLECAMY TAKŻE STRONY INNE INTERNETOWE DEDYKOWANE WYPOCZYNKOWI.

Warto odwiedzić stronę Ministerstwa Spraw Zagranicznych <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych/>.

„Ferie bez używek” – poradnik dla rodziców <https://www.gov.pl/web/psse-lubartow/ferie-bez-uzywek>

Bezpłatna aplikację iPolak – niezbędny w podróży, gdzie są m.in. aktualne ostrzeżenia dla podróżujących publikowane przez MSZ.

Więcej informacji <https://www.gov.pl/>

Rejestracja wyjazdu za granicę przez bezpłatny serwis „Odyseusz”, <https://odyseusz.msz.gov.pl/>.

Dzięki rejestracji służby konsularne będą wiedziały o pobycie osoby na terenie danego państwa i w razie konieczności będzie możliwy szybki kontakt, czy skuteczna pomoc.

Przydatne linki:

www.wypoczynek.men.gov.pl

www.bezpiecznyautobus.gov.pl

<https://odyseusz.msz.gov.pl/>

[file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_jak_przygotowac_sie_do_zimy%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_jak_przygotowac_sie_do_zimy%20(3).pdf)

[file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_bezpieczny_wypoczynek_zima%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_bezpieczny_wypoczynek_zima%20(2).pdf)

[file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_bezpieczenstwo_na_lodzie%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_bezpieczenstwo_na_lodzie%20(1).pdf)

[file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_podroz_zima_samochodem%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/L%202/Downloads/Poradnik_podroz_zima_samochodem%20(1).pdf)

<https://www.gov.pl/web/edukacja/bezpieczny-wypoczynek-poradnik-men-dla-rodzicow-i-opiekunow-2>

<https://www.gov.pl/attachment/1ad2da73-8ca4-4266-8c3b-d1c511aeffa0>

<https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych/>

<https://www.gov.pl/web/mswia/system-powiadamiania-ratunkowego>

Źródło: KGP, GIS, MSZ, MEN, RCB

Opracował pedagog szkolny