



BEZPIECZNE ZIMOWISKO



BEZPIECZEŃSTWO DZIECI



Uczestnicy wycieczki są:

- ❄️ **zdrowi w dniu wyjazdu**, nie mają objawów infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną
- ❄️ przygotowani do stosowania się do **wytycznych i regulaminów**

Rodzice/prawni opiekunowie uczestników wycieczki:

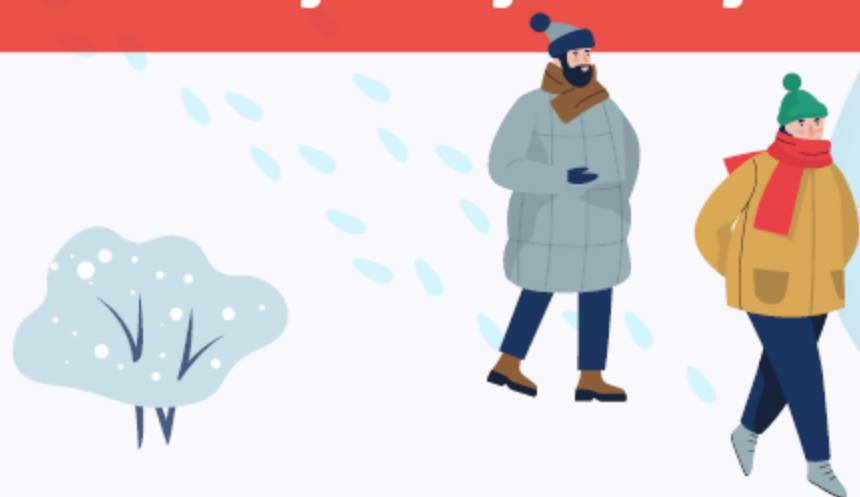
- ❄️ **udostępniają kontakt** do siebie
- ❄️ w przypadku wystąpienia u ich dziecka niepokojących objawów choroby **zobowiązują się do jego niezwłocznego odbioru**
- ❄️ osoby odprowadzające dziecko **nie mają objawów infekcji lub choroby zakaźnej**, nie podlegają obowiązkowej kwarantannie lub izolacji
- ❄️ zaopatrują dziecko w **maseczki** oraz **środek antybakteryjny**

Wchodząc na lód **ZAWSZE RYZYKUJESZ!**

Zbiorniki wodne, rzeki, stawy i jeziora pokryte zimą lodem należą do miejsc niebezpiecznych!

Unikaj chodzenia po zamarznętej tafli wody bez powodu.

Nie traktuj lodu jak miejsca do zabawy, korzystaj ze sztucznych lodowisk.



Jeśli zdecydujesz się wejść na lód, pamiętaj:

- zostaw komuś informacje** o miejscu, w które się udajesz
- na lód wybieraj się w towarzystwie kogoś, na kogo możesz liczyć **w kryzysowej sytuacji**
- po wejściu na lód **sprawdzaj co pewien czas** jego powierzchnię
- gdy pokrywa lodowa pęka lub trzeszczy - **wycofaj się** tą samą drogą

Wchodząc na lód **ZAWSZE RYZYKUJESZ!**



**Kiedy widzisz, że pod kimś
zarwał się lód**

- **nie biegnij w kierunku osoby topiącej się** - lód w tym miejscu może być słaby
- natychmiast **wezwiij pomoc**
- staraj się podać lub rzucić cokolwiek, za co można się trzymać, **np. linę, gałąź, kurtkę**
- pomóż poszkodowanemu wydostać się na krawędź lodu
- **podaj coś ciepłego do picia**, w żadnym wypadku nie alkohol
- jeżeli jest taka możliwość, należy **szybko przebrać** wyciągniętą osobę w suche ubranie

Wchodząc na lód

ZAWSZE RYZYKUJESZ!



Jeżeli lód się pod tobą zarwie

- **natychmiast wzywaj pomoc**, np. głośno krzycząc
- nie wpadaj w panikę, **zachowaj spokój**
- nie wykonuj gwałtownych ruchów
- **oszczędzaj siły** na wydostanie się z wody
- **zdejmij buty**, zrzucisz kilka kilogramów

Po wydostaniu się z wody nie wstawaj, powoli przeczołgaj się w bezpieczne miejsce i szybko przebierz się w suche ubranie.



Ministerstwo Zdrowia

