

BEZPIECZNE FERIE



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Bydgoszczy

Podstawowe zasady zabaw na śniegu i lodowisku

**1. Nigdy nie doczepiamy
saniek do samochodu**

**2. Nie zjeżdżamy na sankach z pagórków
znajdujących się w pobliżu dróg
i zbiorników wodnych**

**3. Nie rzucamy śnieżkami
w pieszych ani w okna domów**

**4. Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych do tego miejscach,
nie wolno jeździć po zamrzniętych jeziorach, stawach, rzekach
i wykopach**

**5. Rzucając śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu
z kawałkami lodu, z kamieniami**

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS FERII SPĘDZANYCH W GÓRACH

Zanim wyjdziemy w góry sprawdzamy prognozę pogody.
w przypadku wysokiego zagrożenia lawinowego lub innych
niebezpieczeństw rezygnujemy z wycieczki

Wychodząc w góry, w miejscu pobytu, zawsze
pozostawmy wiadomość
o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu

Wychodzimy w góry zawsze w towarzystwie osoby dorosłej
(rodzica, opiekuna lub wychowawcy)

Co zabrać ze sobą w góry?

- **wygodne obuwie**
- **kurtka chroniąca przed opadami i wiatrem**
- **zapasowa ciepła odzież (skarpety, rękawiczki, czapka)**
- **podręczna apteczka**
- **jedzenie i napoje**
- **latarka**
- **mapa i kompas**
- **czekan i raki**
- **naładowany telefon komórkowy, powerbank**

Bezpieczeństwo na stokach



ZACZNIJMY OD KUPNA KASKU. POLSKIE PRAWO NAKAZUJE NOSZENIE KASKU OSOBOM PONIŻEJ 16. ROKU ŻYCIA, LEPIEJ JEDNAK W KAŻDYM WIEKU PAMIĘTAĆ O TEJ OCHRONIE.

JADĄC NA NARTY, ZAWSZE ZABIERAJMY TEŻ PORZĄDNE OKULARY PRZECIWSŁONECZNE LUB GOGLE.

OKULARY CZY GOGLE KUPUJEMY TYLKO Z FILTREM UV.

KREM OCHRONNY Z WYSOKIM FILTREM, PRZYNAJMNIEJ 20.

Numery alarmowe

**Górskie Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe**

601 100 300

**Ogólnoeuropejski
telefon alarmowy**

112



Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE, czyli numery telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku.

ICE (ang. In Case of Emergency- w razie wypadku): to ogólnoswiatowy symbol ratujący życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na kontakt z osobami, które posiadają ważne informacje o poszkodowanym, takie jak: grupa krwi, przyjmowane leki, choroby itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na Twój temat zapisz w telefonie jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS FERII W DOMU I POZA DOMEM

KLUCZE OD MIESZKANIA ZAWSZE NOSIMY POD UBRANIEM.

**NIE UFAJMY NIGDY OSOBOM OBCYM, NIE PODAJEMY ŻADNYCH
INFORMACJI O SOBIE ANI O CZŁONKACH SWOJEJ RODZINY, NIE BIERZEMY
OD NICH PROPONOWANYCH UPOMINKÓW, NIE KORZYSTAMY Z ZAPROSZEŃ
NA SPACER LUB DO DOMU,
NIE WSIADAMY DO ICH SAMOCHODÓW**

**NALEŻY TEŻ PAMIĘTAĆ O TYM, BY BYĆ DOBRZE WIDZIANYM NA DRODZE
(ZWŁASZCZA PO ZMIERZCHU) CO ZAPEWNIĄ NAM WSZELKIEGO RODZAJU
ELEMENTY ODBŁASKOWE DOCZEPIANE DO UBRANIA,
OPASKI, KAMIZELKI ORAZ SMYCZE.**

Bezpieczeństwo w sieci

**NIGDY NIE PODAJEMY SWOICH DANYCH OSOBOWYCH.
NIGDY NIE WOLNO UFAĆ OSOBOM POZNANYM W SIECI.**

**W SYTUACJI, KIEDY KTOŚ LUB COŚ NAS ZANIEPKOI LUB WYSTRASZY
KONIECZNIE TRZEBA POWIEDZIEĆ O TYM
RODZICOM LUB INNEJ ZAUFANEJ OSOBIE DOROSŁEJ.**

