



LUBUSKI 
URZĄD WOJEWODZKI

BEZPIECZNE FERIE






WOJEWODA LUBUSKI
WŁADYSŁAW DAJCZAK

Drodzy Uczniowie!

Za chwilę rozpoczną się ferie – czas zabawy i przygód. Na dwa tygodnie zapomnicie o nauce i oddacie się zimowemu szaleństwu. W tym czasie na młodych ludzi czyhać może jednak wiele zagrożeń.

Dobrze zaplanowany czas wypoczynku nie polega na beztrosce i pełnej swobodzie działań. Musicie pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które pomogą Wam właściwie wykorzystać dni wolne od nauki. Zachęcam Was do zapoznania się z informatorami przygotowanymi przez Lubuski Urząd Wojewódzki.

Mam nadzieję, że czas ferii upłynie Wam bezpiecznie, a pogoda pozwoli w pełni cieszyć się z nadchodzącej zimy.

Miłego odpoczynku!

ZIMOWE PODSTAWY

Ubranie

Ferie to czas dobrej zabawy – sanki, narty, łyżwy, bitwy na śnieżki. Każdą zabawę na świeżym powietrzu powinieneś zacząć od odpowiedniego ubioru. Dobrze dobrany strój uchroni cię przed przegrzaniem, a w konsekwencji wychłodzeniem organizmu.

Jak ubierać się zimą?

Twoje ubranie powinno składać się z trzech warstw:

1. Bielizny odprowadzającej wilgoć.
2. Warstwy środkowej, która zaizoluje ciepło, np. polar.
3. Warstwy zewnętrznej, która ochroni cię przed wiatrem i wilgocią, np. kurtka typu soft-shel.



Czego unikać?

Zastosuj kilka prostych zasad aby uniknąć błędów w zimowym ubiorze:

- nie zakładaj dwóch warstw zewnętrznych, np. dwóch kurtek.
- nie zakładaj bielizny pochłaniającej wilgoć, np. bawełnianej.
- zawsze pamiętaj o zakładaniu kurtki.

Czapka, skarpety, rękawiczki, filtry

- Noś czapkę. Głowa szybko traci duże ilości ciepła.
- Pamiętaj o rękawiczkach i skarpetach. Dłonie i stopy są narażone na odmrożenia. Organizm ogranicza w nich przepływ krwi by „oszczędzać” ciepło.
- Jeśli świeci słońce chroń oczy i skórę przed promieniowaniem UV. Krem z filtrem to podstawa!



Pamiętaj!

Specjalna odzież ochronna wymaga odpowiedniego prania.
Źle wyprane ubrania tracą swoje właściwości.

Zimowe sporty

Jeśli uprawiasz zimowe sporty nie ubieraj się zbyt ciepło, ponieważ możesz doprowadzić do przegrzania organizmu. Przegrzany organizm odwadnia się poprzez wydzielanie potu, a rozszerzone naczynia krwionośne szybko tracą ciepło. Tym sposobem możesz doprowadzić do wyczerpania organizmu i jego szybkiego wychłodzenia.

WARTO WIEDZIEĆ:

Przydatne aplikacje



RSO – Regionalny System Ostrzegania (MSWiA)

Informuje o zagrożeniach w wybranym regionie – drogowych, meteorologicznych, hydrologicznych.



Moja Komenda (MSWiA)

Informuje o jednostkach policji i pokazuje je na mapie. Wyszukuje dzielnicowego danego rejonu, pozwala na kontakt telefoniczny z komendą policji.



TELEFONY ALARMOWE

- 112** – telefon ratunkowy
601 100 300 – numer ratunkowy w górach

Stopnie odmrożenia

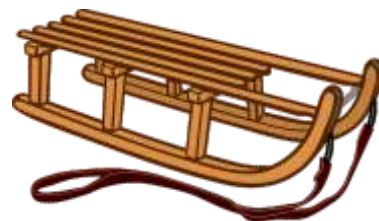
- I stopień** – zaczerwienienie, ból, uszkodzenie naskórka,
II stopień – zaczerwienienie, ból, pęcherze,
III stopień – deformacja skóry, bladość, siność, brak bólu.

Objawy odmrożenia

- blada, zimna, sucha skóra,
- spowolnione tętno i oddech,
- zaburzenia świadomości.

BEZPIECZNA ZIMA

Sanki



- Zjeżdżaj na sankach z daleka od drogi i drzew.
- Jeśli uderzysz w przeszkodę na rozpędzonych sankach możesz doznać poważnego urazu.
- Kulig nie może poruszać się po drogach publicznych.
- Nie przyczepiaj sanek do traktora, auta czy quada – to niebezpieczne

Narty

- Na stoku każdy dba o bezpieczeństwo
- Dostosuj prędkość do swoich umiejętności
- Nie zatrzymuj się bez potrzeby
- Zapoznaj się z Kodeksem Narciarskim FIS
- Pamiętaj o kasku – może uratować ci życie.



Śnieżki

- Nie lep śnieżek z mokrego śniegu. Są twarde, a uderzenie nimi boli jak uderzenie kamieniem.
- Nie wkładaj do śnieżek kamieni ani kawałków lodu.



Jak się nie zgubić?

1. Przed każdym wypadem, wycieczką itp., ustal z rodzicami, opiekunem, kolegami, scenariusz na wypadek zgubienia się. Wyznaczcie miejsce zbiórki (charakterystyczne i łatwe do zapamiętania), oraz sposób kontaktu (np. sms)
2. Korzystaj z aplikacji lokalizujących, nawigacji, map. Użyj ich by odnaleźć drogę do umówionego miejsca zbiórki
3. Miej przy sobie numery telefonów do rodziców, opiekunów oraz numery alarmowe. Wpisz je we własny telefon lub trzymaj spisane na kartce.
4. Zwracaj uwagę na charakterystyczne miejsca
 - wieże, sklepy, pomniki. Dzięki temu będziesz mógł dokładniej opisać, np. przez telefon miejsce, w którym się znajdujesz.
5. W tłumie trudno odróżnić jedną osobę od drugiej. Wszyscy wydają się do siebie podobni. Jeśli będziesz mieć jakąś łatwą do rozpoznania czapkę lub kurtkę łatwiej będzie Cię odnaleźć osobom, które Cię szukają.
6. Nie panikuj. W nerwach łatwo zrobić coś głupiego. Zachowuj spokój i zastosuj się do powyższych rad.



Bezpieczni na lodzie

Zamarznięte jeziora, stawy czy rzeki nie są bezpieczne. Najlepiej ślizgaj się w miejscach, które są do tego przeznaczone i specjalnie przygotowane.



Jeśli lód zaczyna trzeszczeć to istnieje duże ryzyko, że pęknie. Jak najszybciej wycofaj się tą samą drogą, którą na niego wszedłeś.

Jeśli lód załamie się pod tobą

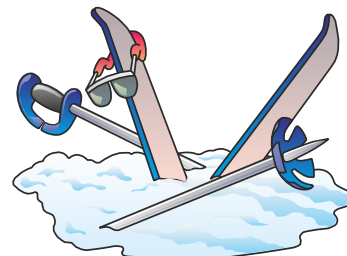
Jeśli lód załamie się pod tobą nie panikuj! Rozłóż szeroko ramiona, a w płuca nabierz dużo powietrza. Nie wykonuj gwałtownych ruchów, nie próbuj pływać, ale też uważaj by nie wpłynąć pod lód.

Głośno wzywaj pomocy i staraj się wydostać z wody.

Gdy uda ci się wyjść na lód nie wstawaj tylko czołgaj się do brzegu.

Jeśli jesteś świadkiem załamania lodu

- Zadzwoń pod numer **112** i powiadom służby ratownicze
- Nie wbiegaj na lód i nie biegnij w kierunku ofiary
- lód w tym miejscu jest osłabiony i cię nie utrzyma.
- Osobie znajdującej się w wodzie podaj szalik lub gałąź. Nie podawaj ręki bo możesz zostać wciągnięty do wody.
- Jeśli osoba tonąca jest daleko od ciebie możesz podczołgać się w jej stronę i wtedy podać jej gałąź lub szalik.



Inni potrzebują Twojej pomocy

- Zwróć uwagę na osoby starsze, chore, samotne i bezdomne w twojej okolicy.
- Nie przechodź obojętnie obok osób, które mają trudności z poruszaniem się.
- Nie bój się podejść do osoby śpiącej na przystanku lub ławce. Nawet jeśli wygląda na pijaną może potrzebować pomocy.

- Zwierzęta również potrzebują Twojej pomocy by schronić się przed mrozem, wiatrem i śniegiem.
- Sprawdź czy Twój pies ma dobrze ocieploną budę.
- Możesz przygotować z rodzicami proste budki ze styropianu, folii i koca dla wolnożyjących kotów.
- Pamiętaj o dokarmianiu ptaków, zwłaszcza gdy spadnie śnieg.
- Dbaj o to by woda i pokarm dla zwierząt nie zamarzały.

CZAD ZABIJA PO CICHU

Tlenek węgla, czyli czad, to bezbarwny, bezwonny i trudny do wykrycia gaz. Objawy zatrucia czadem to osłabienie, znużenie, zaburzona orientacja i zdolność oceny.



Osoba zaczadzona jest bierna. Nie ucieka. Traci przytomność i umiera.

Co możesz zrobić by ustrzec się przed czadem?

- Przypomnij rodzicom o przeglądzie kotła/pieca centralnego ogrzewania.
- Pilnuj by samochód lub inne sprzęty z silnikiem spalinowym nie zostawały włączone w zamkniętym pomieszczeniu.
- Zaproponuj sprawdzenie działania wentylacji. Być może trzeba usunąć uszczelkę w oknie lub zamontować dodatkową kratkę wentylacyjną.
- Często wietrz pomieszczenia, w których odbywa się proces spalania. Najlepiej rozszczelnij okna.
- Powiedz dorosłym o możliwości zamontowania czujek dymu.

