# Bezpieczne ferie

# DRODZY UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY!

**Zbliżają się ferie zimowe. Pomimo pandemii pamiętajcie, ze to okres odpoczynku, relaksu i zabawy.**

# GDY SPRZYJA POGODA SPĘDZAJ CZAS NA DWORZE

Podczas zabawy na dworze możesz:

Ulepić bałwana,

Jeździć na sankach, tzw. „jabłuszku” lub łyżwach,

Zrobić „orła” na śniegu,

Zbudować „igloo”,

Urządzić „bitwę na śnieżki”.

# PODCZAS WYJŚCIA NA DWÓR PAMIĘTAJ O ZALECENIACH !

# PODCZAS SPACERU UWAŻAJ NA SPADAJĄCE SOPLE

# NA SANKACH I NARTACH

Baw się tylko w bezpiecznych miejscach; place zabaw, boiska, lodowiska.

Nie zjeżdżaj na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach, rzekach- nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zahamować.

Przed zjazdem sprawdź czy w pobliżu nie ma krzaków, kamieni i nierówności.

Wybieraj takie miejsca, które są z dala od ulic, mostów, torów kolejowych.

W czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość między sankami.

Nie doczepiaj sanek do samochodu.

DOBRZE

ŹLE

# NA ŁYŻWACH

* Jazda na łyżwach wzmacnia ręce, nogi i kręgosłup.
* Podczas jazdy na łyżwach uczymy się koordynacji ruchów i gracji.
* Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie.

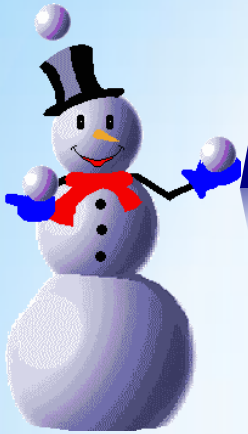
# Pamiętaj

- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamarzniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg

# Gdy lód się pod tobą załamie

## PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważnie w przypadku zamarzniętych 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



# PODCZAS ZABAWY ŚNIEŻKAMI

* Rzucając się śnieżkami, nie łączymy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamyczków.
* Staramy się nie celować w twarz drugiej osobie, żeby nie uszkodzić komuś oka.
* Nigdy nie rzucamy śnieżkami w nadjeżdżające samochody - zaskoczony kierowca może stracić równowagę i spowodować wypadek.

# PAMIĘTAJ O ZDROWYM ODŻYWIANIU

# UBIERAJ SIĘ ODPOWIEDNIO DO TEMPERATURY PANUJĄCEJ NA DWORZE

# KODEKS POSTĘPOWANIA W CZASIE ZIMY

Nie zjeżdżaj z górki na ulicę !

Nie wchodź na zamarznięte jeziora i stawy !

Nie rzucaj śnieżkami w ludzi i w samochody !

Nie ślizgaj się na chodnikach !

Zakładaj kask ochronny na głowę !

Nie chodź w przemoczonym ubraniu!

Nie urządzaj kuligu za samochodem po ulicach !

Bądź rozważny i odpowiedzialny !

# NIE UFAJ OBCYM OSOBOM

Nie bierz od nich proponowanych słodyczy

Nie korzystaj z ich zaproszeń na spacer lub do domu

Nie wsiadaj do samochodu osób nieznajomych

# ODPOCZNIJ OD KOMPUTERA ZAMIEŃ TEN CZAS NA INNE PRZYJEMNOŚCI

Przeczytaj książkę!

Pograj w planszówki!

Rozwiązuj krzyżówki lub sudoku!

Może zachwycą Cię robótki ręczne!

Zbuduj karmnik dla ptaków i je dokarmiaj!

Namaluj obraz!

# JEŻELI JUŻ MUSISZ SERFOWAĆ W SIECI PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE

**Chroń swoją prywatność!** Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

**Zadbaj o swój wizerunek.** Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

**Nie ufaj osobom poznanym w sieci!** Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

**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.

**Szanuj innych w sieci!** Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

**Korzystaj z umiarem z Internetu!**

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

# CZAS FERII ZIMOWYCH TO WSPANIAŁA ZABAWA. KTO BEZPIECZNIE SIĘ BAWI, W KŁOPOTY NIE WPADA.
# ŻYCZYMY BEZPIECZNYCH I WESOŁYCH FERII ZIMOWYCH!

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

**Violetta Hoffmann**

**Koordynator ds. bezpieczeństwa szkoły**