

# BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

**FERIE** to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską i zabawą na świeżym powietrzu.

W tym, żeby tak było pomagamy my  
- Departament Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego.

## OTO BEZPIECZNE WSKAZÓWKI

### PLANUJ

**GDY WYCHODZISZ NA ZEWNĄTRZ.** Ubieraj się stosownie do pogody – pamiętaj o szaliku, czapce, rękawiczkach, nieprzemakalnej kurtce i butach. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk kremem ochronnym na zimno i wiatr. Nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększy odporność na odczucie zimna. Idąc w pobliżu drogi zachowaj szczególną ostrożność. Bądź widoczny – „odblaski”!

**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK.** Na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych. W czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość między sankami. Na łyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach – nie ślizgaj się po lodzie na rzece lub stawie. Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę! Kulig organizujcie tylko pod nadzorem osób dorosłych i nigdy nie doczepiajcie sanek do auta.

**NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.** Rzucając się śnieżkami nie łańc miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni, nie celuj śnieżką w twarz drugiej osoby. Nie rzucaj śnieżkami w nadjeżdżające samochody. Nie strącaj zwisających z dachów sopli.

**WYJAZD NA ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK.** Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl) lub w kuratorium oświaty.

### OBSERWUJ

**PROGNOZY POGODY.** Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj zbyt długie przebywanie na mrozie.

**NASTOKU** dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody. Respektuj znaki narciarskie na trasach zjazdowych i podchodź tylko poboczem. Zjeżdżaj z góry tak, by nie zagrażać innym narciarzom. Zrezygnuj ze stromych i oblodzonych tras narciarskich. Widząc osobę leżącą, sprawdź czy nie potrzebuje pomocy. Do 16 roku życia noszenie kasku narciarskiego jest obowiązkowe. Zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym. Nie oddalaj się od grupy, opiekuna czy instruktora na szlakach.

**PAMIĘTAJ!** Nie wchodź na zamrznięty zbiornik wody. Jeśli jesteś świadkiem wypadku nie biegnij w stronę osoby tonącej oraz nie podchodź w pozycji wyprostowanej – pod tobą lód również może się załamać. Podpowiedz poszkodowanemu, by rozłożył szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową. Wezwij pomoc. Poszkodowanego wyciągaj z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów np. gałęzi, deski, paska do spodni, szalika. Pamiętaj, by osoba poszkodowana zbyt szybko nie stanęła w pozycji pionowej. Wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką.

### UWAŻAJ

**BĘDĄC W DOMU.** Nie wpuszczaj do mieszkania nieznanych Ci osób.

**JEŚLI BAWISZ SIĘ POZA DOMEM.** Klucze do mieszkania/domu chowaj pod ubraniem. Nie rozmawiaj z nieznajomymi. Nie podawaj obcym swojego adresu zamieszkania. Nie bierz stodyczy od obcych. Nie wsiadaj do samochodu osób nieznajomych. Nie oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców bądź opiekunów. Informuj rodziców o tym, gdzie i z kim jesteś. Wracaj do domu o ustalonej porze. Unikaj kontaktu z bezpańskimi psami.

**PRZESTRZEGAJ ZASAD.** Stosuj się do obowiązujących ograniczeń, nakazów i zakazów związanych z wystąpieniem stanu epidemii wywołanej wirusem SARS-CoV-2. Unikaj kontaktu z osobami chorymi. W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłoś się do lekarza.

**NA WYCIECZKI** zabierz ze sobą naładowany telefon, aby w razie potrzeby wezwać pomoc.

#### TELEFONY ALARMOWE



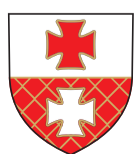
999



998



997



Urząd Miejski w Elblągu



Departament Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego



Program „Bezpieczny Elbląg”