

Bezpieczne ferie

Zapraszam!



Kilka najważniejszych zasad



Uważaj na sople zwisające z dachów budynków. Mogą one spaść i zrobić ci krzywdę.



Kiedy rzucasz w kogoś śnieżkami, nie zlepiaj ze śniegiem kamieni, lodu czy innych twardych przedmiotów.



Nigdy nie wolno rzucać śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego.

Kiedy rzucasz śnieżkami do znajomych, nigdy nie celuj w twarz!



Zabawy na śniegu

Kulig - musi być zorganizowany pod okiem dorosłych, - wyposażenie pojazdu zaprzęgowego (m.in. w oświetlenie) ma odpowiadać warunkom określonym w stosownych przepisach – Rozporządzenia Ministra Infrastruktury, - pasażerowie sań powinni zachować ostrożność i spokój, unikać przepychanek, które grożą wypchnięciem.

Nie wolno przywiązywać sanek do pojazdów

Jazda na sankach - nie wolno chodzić po stoku górki, gdy inni z niej zjeżdżają, zachować bezpieczną odległość między zjeżdżającymi z górki, zjeżdżać na sankach twarzą do kierunku, jazdy z nogami podniesionymi do góry, wybierać miejsca równo przysypane śniegiem, wolne od jakichkolwiek wystających ze śniegu przedmiotów.

Podstawy bezpiecznej jazdy na łyżwach

1. Jeździj tylko po lodowisku, a nie zamarzniętych jeziorach, rzekach itp.
2. Wybierz odpowiedni rozmiar łyżew i dobrze je zawiąż.
3. Chronь swoje ciało przed wychłodzeniem i załóż czapkę i rękawiczki.
4. Kieruj się w tę samą stronę, co pozostali.
5. Zacznij jeździć w kółko i przez kilka pierwszych treningów nie wyjeżdżaj na środek.
6. Szybko wstawaj z lodu.

Dekalog narciarski

1. Wzgląd na inne osoby

Każdy narciarz powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby i nie powodować żadnej szkody.

2. Panowanie nad szybkością

Narciarz musi zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy oraz pogody.

3. Wybór kierunku jazdy

Znajdujący się na stoku narciarz, który za względu na lepszą widoczność z góry, dysponuje większą możliwością wyboru trasy jazdy, musi wybrać taki tor jazdy aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej na stoku.

4. Wyprzedzanie

Wyprzedzanie może następować zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie prawej lub lewej, lecz w takiej odległości, która pozwoli uniknąć potrącenia wyprzedzanego.

5. Przejazd i krzyżowanie torów jazdy

Narciarz, który przystępuje do zjazdu na trasie lub półku narciarskim, powinien sprawdzić, patrząc w górę i w dół, czy nie spowoduje niebezpieczeństwa dla siebie i innych. To samo obowiązuje go przy każdym ruszaniu z miejsca po chwilowym zatrzymaniu.

6. Zatrzymanie się

Tylko w razie absolutnej konieczności narciarz może zatrzymać się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy, tak szybko jak jest to możliwe.

7. Podchodzenie

Narciarz powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. To samo zachowanie obowiązuje narciarzy którzy pieszo schodzą w dół.

8. Stosowanie się do znaków narciarskich

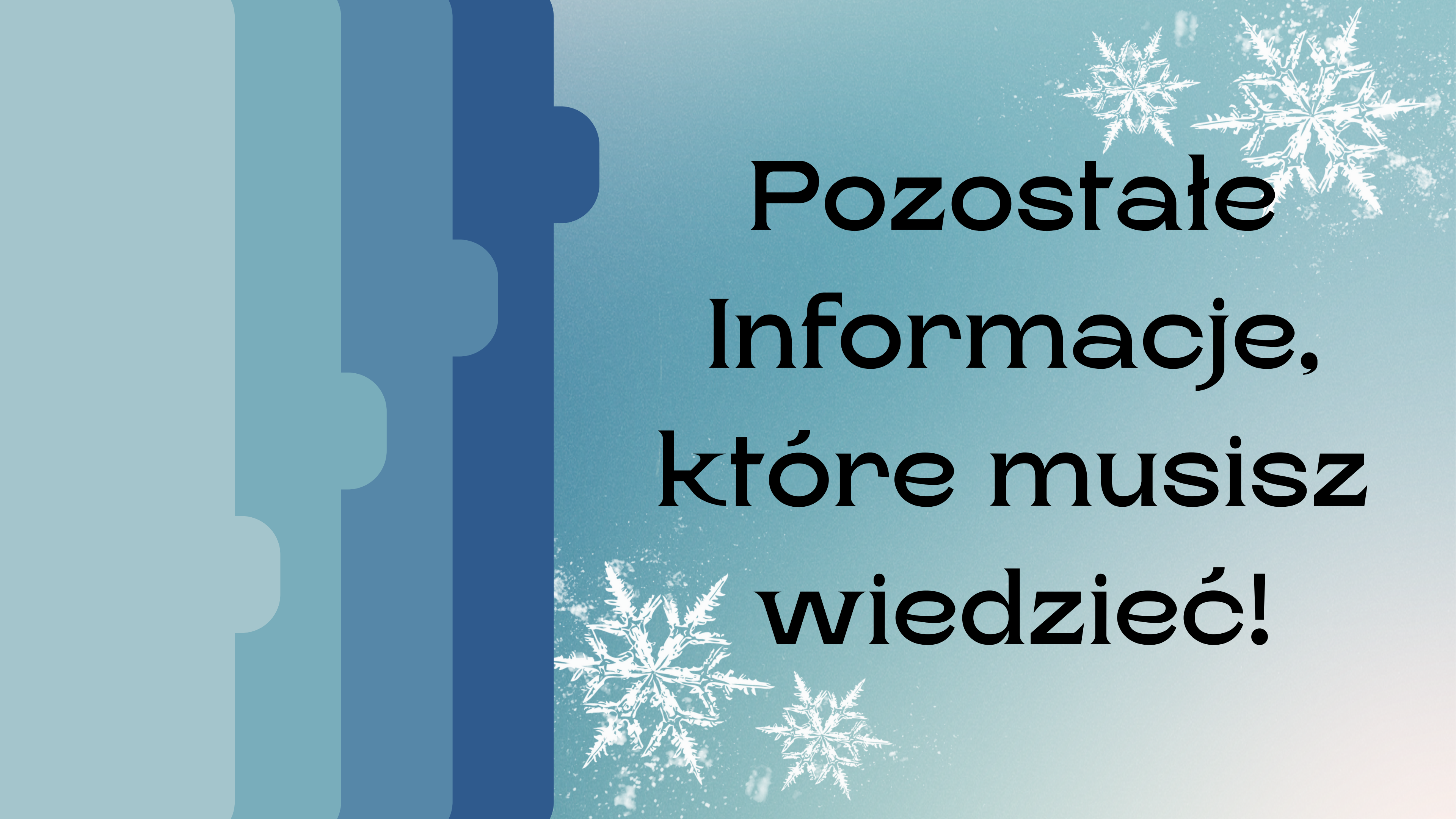
Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich, ustawionych na trasach.

9. Wypadki

W razie powstania wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanym pomocy.

10. Stwierdzenie tożsamości

Każda osoba wmieszana w wypadek, lub będąca jego świadkiem, jest zobowiązana podać swoje dane osobowe.



**Pozostałe
Informacje,
które musisz
wiedzieć!**

Wychodząc z domu
ubierz się ciepło.
Załóż kurtkę,
czapkę, szalik i
rękawiczki. Pamiętaj
o odblaskach-
będziesz lepiej
widoczny na drodze.

Zawsze, kiedy
wychodzisz z domu na
spacer, wycieczkę itp.
sprawdź prognozę
pogody! Jeśli będzie
nieodpowiednia,
wyjdź w inny dzień.

Jeśli jesteś świadkiem
wypadku- zadzwoń na
numer alarmowy!!!

112- jednolity ogólnoeuropejski
numer alarmowy

997 - policja

998 - pogotowie ratunkowe

999 - straż pożarna

986 - straż miejska

Podczas zabaw na śniegu i na lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów.

W razie możliwości przedmioty tj. portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

Co zrobić jeśli załamie się pod tobą lód?

1. Zachowaj spokój i nie panikuj.
2. Staraj się jak najszybciej wydostać z obszaru, gdzie lód się załamał.
3. Jeśli masz środki łączności, powiadom służby ratunkowe o sytuacji.
4. Jeśli to możliwe, użyj dostępnych narzędzi lub pomocy innych osób, aby wydostać się z wody.
5. Natychmiast zmień mokre ubranie na suche, aby uniknąć hipotermii.
6. Zwróć uwagę na objawy wstrząsu lub hipotermii i zastosuj odpowiednie środki ostrożności.

Co zrobić jeśli załamie się pod kimś innym lód?

1. Zachowaj spokój i zareaguj szybko, dzwoniąc po pomoc lub wołając o nią.
2. Nie zbliżaj się bezpośrednio do obszaru, gdzie doszło do załamania lodu, aby nie narażać się na ryzyko.
3. Użyj dostępnych narzędzi ratunkowych, takich jak linie, tratwy lub deski, aby pomóc osobie wyciągnąć się na powierzchnię.
4. Staraj się utrzymać spokój u osoby, która znalazła się w wodzie, sugerując, aby unikała ruchów, które mogłyby jeszcze bardziej osłabić lód.
5. Utrzymuj stały kontakt z nią, aby śledzić jej stan i zapewnić pocieszenie.

Bezpieczeństwo w Internecie podczas ferii



1. Silne hasła: Używaj unikalnych, długich i złożonych haseł dla każdego konta, korzystając z menedżera haseł.
2. Aktualizacje: Regularnie aktualizuj oprogramowanie i systemy operacyjne, aby korzystać z najnowszych zabezpieczeń.
3. Świadomość: Bądź świadomy zagrożeń online, takich jak phishing, malware i ataki ransomware, oraz naucz się rozpoznawać podejrzaną sytuację.
4. Prywatność: Dbaj o swoją prywatność online, kontrolując ustawienia prywatności na mediach społecznościowych i unikając udostępniania prywatnych danych.
5. Ostrożność w komunikacji: Nie ujawniaj osobistych informacji ani danych osobowych w niezabezpieczonych komunikatorach ani na niezaufanych stronach internetowych.

6. Bezpieczne połączenia: Korzystaj z bezpiecznych połączeń internetowych (https) i unikaj korzystania z publicznych sieci Wi-Fi do przesyłania poufnych danych.
7. Backup danych: Regularnie twórz kopie zapasowe ważnych danych, aby uniknąć ich utraty w przypadku ataku malware lub awarii sprzętu.
8. Rozważane klikanie: Bądź ostrożny podczas klikania na linki w nieznanymi wiadomościach e-mailowych lub na stronach internetowych, aby uniknąć wpadnięcia w pułapkę phishingową lub pobrania złośliwego oprogramowania.
9. Oprogramowanie antywirusowe: Używaj zaktualizowanego oprogramowania antywirusowego i antymalware, aby zapewnić dodatkową warstwę ochrony przed zagrożeniami online.
10. Edukacja: Regularnie podnosz swoją wiedzę na temat bezpieczeństwa online, ucząc się nowych technik i środków ochronnych.

Dziękuję za

uwagę.

Zdrowych i bezpiecznych

ferii!



Dominika Jankowiak, kl. VII