## Gimnazjum nr 4 w Otwocku w trosce o bezpieczne spędzanie ferii zimowych radzi:

## Bezpieczeństwo podczas ferii zimowych

Zabawa na śniegu, zjazdy z górki, jazda na nartach czy łyżwach oraz inne szaleństwa na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

* Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie;
* Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;
* Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górce obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie, gałęzie drzew;
* Dostosuj się do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, nie przechodź w poprzek toru;
* Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczebelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy;
* Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;
* Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów   
  i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo;
* Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
* Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;
* Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem;
* Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odczepiły się podczas jazdy;
* Nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;
* Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

**Bezpieczne ferie w górach**

Wypoczywając aktywnie w górach i na terenach narciarskich, dla naszego bezpieczeństwa  
 i bezpieczeństwa innych osób:

1. zapoznajmy się z zasadami korzystania z danego terenu, obiektu lub urządzenia i ich przestrzegajmy;
2. stosujmy się  do znaków nakazu i zakazu umieszczonych przez podmioty odpowiedzialne za zapewnienie warunków bezpieczeństwa w górach oraz zarządzających zorganizowanymi terenami narciarskimi;
3. zapoznajmy się z aktualnymi warunkami atmosferycznymi, prognozą pogody, komunikatem lawinowym i dostosujmy do nich oraz do własnych umiejętności plany aktywności  w górach;
4. stosujmy się do zaleceń i ograniczeń wynikających z ogłoszonego stopnia zagrożenia lawinowego;
5. używajmy sprzętu odpowiedniego do rodzaju podejmowanej aktywności, sprawny technicznie i zgodnie z jego przeznaczeniem i zasadami użycia;
6. zjeżdżajmy z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności oraz stopnia trudności  
    i stanu trasy narciarskiej, warunków atmosferycznych i natężenia ruchu;
7. bezzwłocznie informujmy o zaistniałym wypadku lub zaginięciu osoby oraz o innych zdarzeniach nadzwyczajnych mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo osób - GOPR lub TOPR – w razie wypadku w górach; a ratownika narciarskiego – w razie zaistnienia wypadku na zorganizowanych terenach narciarskich;

**Komunikaty pogodowe o zagrożeniu lawiną**

GOPR i TOPR, jako podmioty uprawnione do wykonywania ratownictwa górskiego,  zamieszczają na swoich stronach internetowych komunikaty o warunkach pogodowych oraz aktualnym stopniu zagrożenia lawinowego. Warto o tym pamiętać, przed planowanym wyjściem w góry. Stopień zagrożenia lawinowego określany jest w ramach pięciostopniowej skali: pierwszy – niski, drugi – umiarkowany, trzeci – znaczny, czwarty – wysoki, piąty – bardzo wysoki.

**Numery alarmowe w górach**

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe informuje, że osoby poszkodowane mogą uzyskać pomoc w górach, dzwoniąc na numery alarmowe: 601 100 300, a także pod numerem 985. Zgłaszając telefonicznie wypadek zanim się rozłączymy, poczekajmy na potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia. Nigdy nie pozostawiajmy poszkodowanego bez opieki. Starajmy się do momentu przyjazdu ratowników utrzymywać kontakt z poszkodowanym oraz udzielić mu pierwszej pomocy.

**Uprawianie sportów zimowych w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających jest zabronione**

Nieodpowiednie zachowanie na stoku zagraża nam oraz innym osobom, uprawiającym sporty zimowe. Uprawianie sportów zimowych w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających jest zabronione. Osoby, które nie stosują się do tego zakazu  i przebywają na stoku, Policja ma prawo ukarać grzywną w drodze mandatu karnego.

**Obowiązek jazdy w kaskach**

Przypominamy także o tym, że osoby poniżej 16 roku życia mają obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy na nartach bądź uprawiających snowboarding. Dzięki temu możemy uchronić się przed wieloma kontuzjami i bezpieczniej spędzić czas na stoku.

**Bezpieczeństwo na zorganizowanych terenach narciarskich**

Za zapewnienie warunków bezpieczeństwa osobom przebywającym na zorganizowanym terenie narciarskim odpowiada zarządzający tym terenem.

**- A, B, C – trzy stopnie trudności narciarskich tras zjazdowych, biegowych i nartostrad**

Zarządzający zorganizowanym terenem narciarskim ma obowiązek oznaczenia stopnia trudności narciarskiej trasy zjazdowej, biegowej oraz nartostrady. Aktualnie obowiązują trzy stopnie trudności dla narciarskich tras zjazdowych i nartostrad: stopień A oznacza trasę łatwą, stopień B - trudną,   
a stopień C - bardzo trudną.

Trzy stopnie trudności przypisano także narciarskim trasom biegowym. I tak, stopień   
A oznacza trasę łatwą, stopniem B oznaczono trasę trudną, a stopień C określa trasę bardzo trudną,   
z licznymi odcinkami o trudnych podejściach i zjazdach.

Stopień trudności tras narciarskich, biegowych, jak i nartostrad oznacza się także odpowiednim kolorem. Kolorem niebieskim oznaczona jest trasa A, czerwonym trasa  
 B, a czarnym trasa C. Dzięki tym oznaczeniom narciarzom łatwiej wybrać trasę odpowiadającą ich umiejętnościom.

Tylko zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

pedagog szkolny- Jarosław Makulec