

Żdżary 21.01.2022r



BEZPIECZNY WYPOCZYNEK ZIMĄ.



Pedagog szkolny.

Jak przygotować się do bezpiecznych ferii?



Wypoczynek zimą najważniejsze informacje:

Zagrożenia

Zima to wyjątkowa pora roku- czas zabawy na śniegu i lodzie: jazda na nartach, sankach, łyżwach, lepienie bałwana czy bitwy na śnieżki. Jednak każda zabawa musi się odbywać w warunkach zapewniających bezpieczeństwo wszystkim osobom, które biorą w niej udział. Dotyczy to zarówno dzieci jak i dorosłych.

Właściwy ubiór

Typowy ubiór powinien składać się z trzech warstw:

- wewnętrznej (bielizna), która odprowadza wilgoć ze skóry,
- środkowej (np. polar), która stanowi właściwy termoizolator,
- zewnętrznej, która chroni przed wiatrem(np. soft-shell) i wilgocią.

Możliwe są oczywiście różne kombinacje w zależności od warunków i dostępnej garderoby.

Konsekwencje niedostosowania ubioru do warunków atmosferycznych i aktywności fizycznej:

wysiłek fizyczny+ grube ubranie



przegrzanie



nadmierne pocenie (odwodnienie)+ rozszerzenie naczyń krwionośnych (szybsza utrata ciepła)



dreszcze (kompensacja szybkiej utraty ciepła)



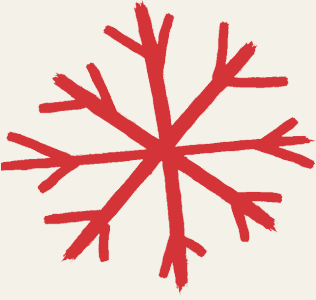
wyczerpanie (odwodnienie + brak rezerw energetycznych)



gwałtowne wychłodzenie, zapaść



PAMIĘTAJ

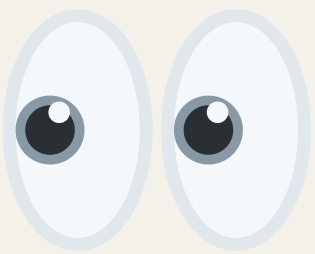


Zapobieganie wychładzaniu w górach, paradoksalnie, polega na unikaniu przegrzania.

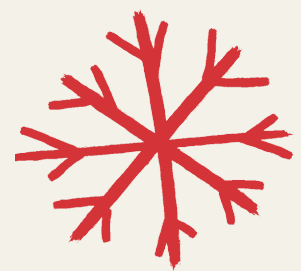
Dłonie i stopy

Dłonie i stopy są najbardziej narażone na odmrożenia- organizm ogranicza w nich przepływ krwi. Rękawice powinny być luźne. Buty zimowe powinny być odrobinę za duże (0,5-1 numer). Najlepiej założyć dwie cienkie skarpety, które chronią przed zimnem lepiej niż jedna gruba. Podczas przerw w zjazdach narciarskich warto rozpiąć klamry butów, aby poprawić ukrwienie w stopach.

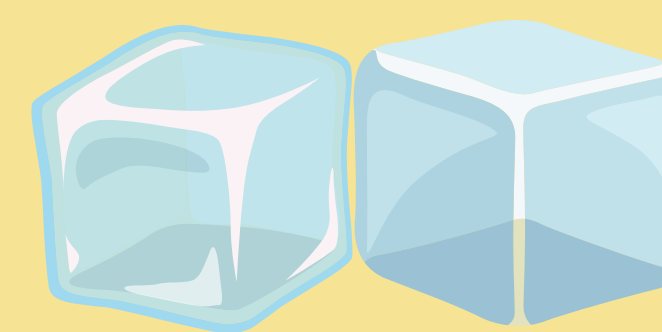
Oczy, twarz, szyja i inne odkryte części ciała.



Pamiętajmy, że podczas zjazdów na nartach lub wędrówek górskich nasze oczy, twarz i szyja są bardziej narażone na promieniowanie UV ze względu na wysokość na jakiej się znajdujemy i odbijanie się promieni UV od śniegu.



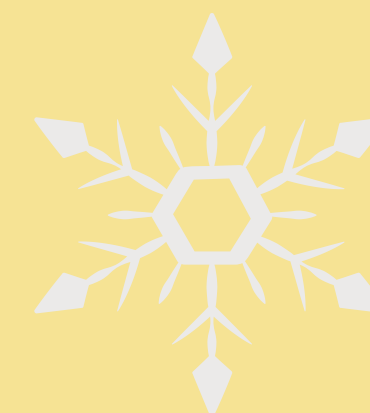
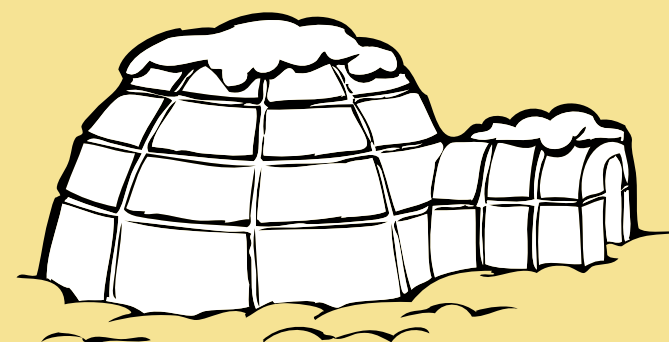
ZABAWY NA LODZIE



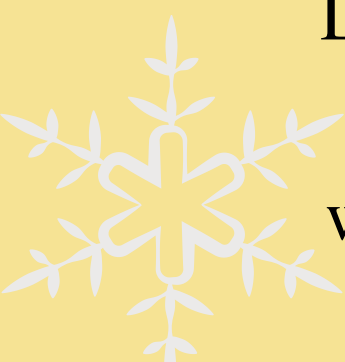
Każda udana zabawa musi się odbywać w warunkach zapewniających bezpieczeństwo jej uczestnikom. Przebywając nad zbiornikami pokrytymi lodem należy zachować szczególną ostrożność i pod żadnym pozorem nie wchodzić na lód, jeżeli nie mamy pewności, że jest dostatecznie gruby i bezpieczny. Najlepiej ślizgać się w miejscach do tego specjalnie wyznaczonych i odpowiednio przygotowanych.

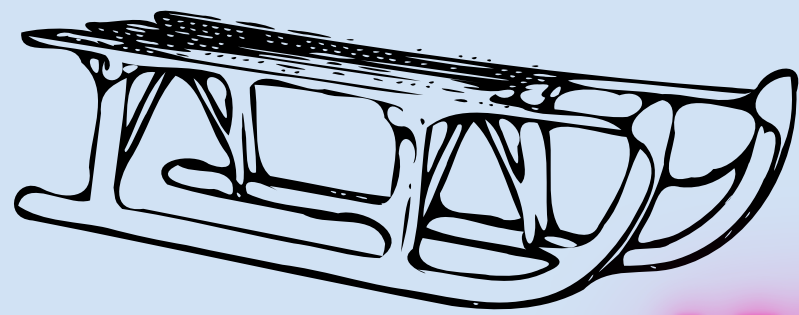
Jeżeli jesteśmy **świadkami załamania się lodu, w pierwszej kolejności wezwijmy służby ratownicze (straż pożarna 998). Nie wchodźmy na lód.** Starajmy się znaleźć jakąś gałąź, by podać ją osobie znajdującej się w wodzie. Jeżeli znajduje się w odległości, która umożliwia nam interwencję z brzegu, a służby ratownicze jeszcze nie dotarły, chcąc pomóc należy położyć się na lodzie (rozkładamy wtedy ciężar ciała na większej powierzchni) i doczołgać się do poszkodowanego. Nie należy jednak podawać ręki tylko coś czego poszkodowany będzie się mógł uchwycić bez ryzyka, że wciągnie nas do wody (gałąź szalik).

ZABAWY ŚNIEŻKAMI



Lepienie bałwana i "wojny na śnieżki" to jedna z bardziej lubianych zabaw na śniegu. Musimy jednak pamiętać, że śnieżka robiona z mokrego śniegu jest bardzo twarda, a zatem uderzenie nią bywa tak samo bolesne, a przede wszystkim niebezpieczne jak kamieniem. **Niedopuszczalną rzeczą jest wkładanie do śnieżek kamieni lub kawałków lodów.**





JAZDA NA SANKACH I KULIG



Zjeżdżać na sankach powinniśmy tylko w miejscach bezpiecznych w odpowiedniej odległości od drogi, by podczas zabawy nie wjechać pod samochód. Specjalnie przygotowane górki do zjeżdżania powinny być także usytuowane z dala od drzew. Uderzenie rozpędzonych sanek w drzewo może skończyć się bardzo poważnym urazem.

Kulig - to bardzo przyjemny sposób na spędzenie czasu na śniegu. Należy pamiętać, że ze względów bezpieczeństwa, musi być on odpowiednio zorganizowany. Przede wszystkim **nie wolno jeździć po drogach publicznych - stanowi to zagrożenie dla uczestników zarówno kuligu, pieszych jak i kierowców. Nie wolno też przywiązywać sanek do traktora, samochodu czy quada.** Tak zorganizowany kulig jest niebezpieczny dla jego uczestników i niezgodny z przepisami. Kierujący pojazdem może zostać ukarany pięciusetzłotowym mandatem oraz pięcioma punktami karnymi.

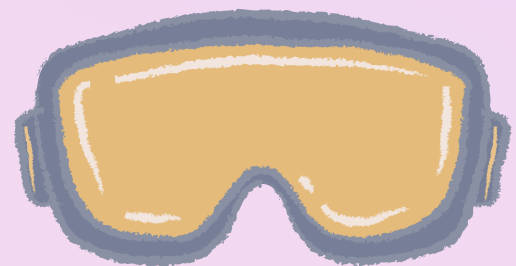


JAZDA NA NARTACH

- Przed wyjazdem na narty warto wcześniej przygotować się do wzmożonego wysiłku fizycznego (bieganie, ćwiczenia na siłowni, sali gimnastycznej, itp.)
- Pamiętajmy, że nie wszyscy w stopniu bardzo dobrym opanowali techniki zjazdu. Ponadto, stok narciarski jest niczym autostrada. Bardziej doświadczeni narciarze poruszają się, po nim szybko, warto pamiętać o kilku zasadach, które stanowią swoisty kodeks narciarski- stosowany nie tylko na polskich stokach, ale także w innych krajach europejskich.

Jego pierwsza zasada mówi, że każdy narciarz powinien dbać o bezpieczeństwo. Ważne, by miał na uwadze innych miłośników białego szaleństwa.

Pamiętajmy także o tym, że jazda w kasku ochronnym może przyczynić się do uniknięcia poważnych konsekwencji zdrowotnych w przypadku upadku lub zderzenia z innym narciarzem lub snowboardzistą.



Kodeks narciarski FIS (Międzynarodowa Federacja Narciarstwa)

- Wzgląd na inne osoby.



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

- **Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy.**

Narciarz powinien zjeżdżać z prędkością dostosowaną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu oraz pogody.

- **Wybór kierunku jazdy.**

Znajdujący się na stoku narciarz, który ze 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.

- **Wyprzedzanie .**

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

- **Przejazd i krzyżowanie torów jazdy.**

Narciarz, który przystępuje do zjazdu na trasie lub pólku 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.



- **Zatrzymanie się .**

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

- **Podchodzenie .**

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

- **Stosownie się do znaków narciarskich, ustawionych na trasach.**

Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich, ustawionych na trasach. Trasy narciarskie oznaczone są w zależności od stopnia ich trudności kolorami od najłatwiejszych do najtrudniejszych zielonym, niebieskim, czerwonym, czarnym. Uczestnik ruchu narciarskiego powinien zdawać sobie sprawę, że znaki umieszczono dla jego własnego dobra i bezpieczeństwa

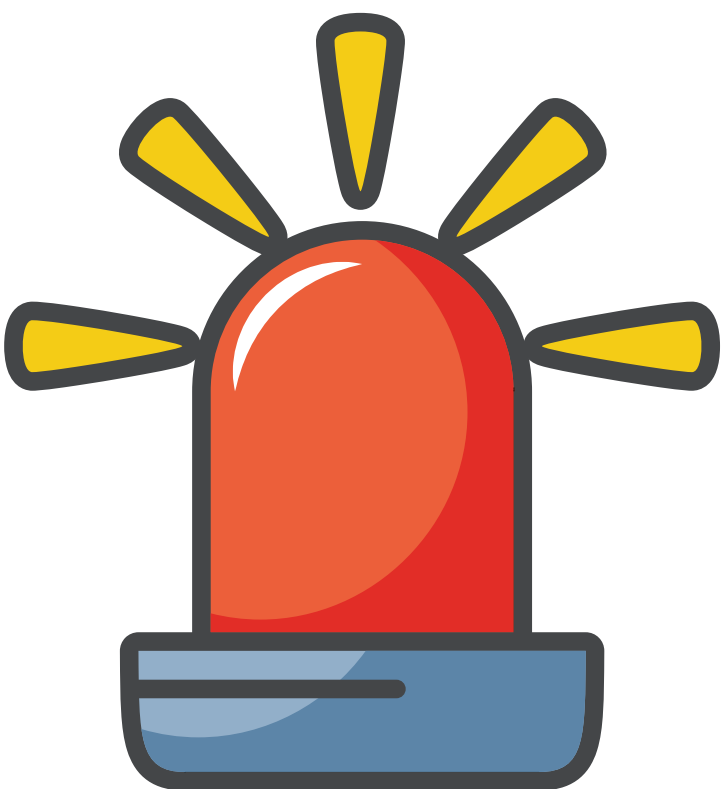
- **Wypadki**

W razie powstania wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanemu pomocy. Jest oczywistą zasadą etyczną, że uprawiający sport ma obowiązek nieść pomoc poszkodowanemu niezależnie od istnienia prawnego obowiązku. W szczególności pomoc powinna polegać na udzieleniu tzw. pierwszej pomocy na zawiadomieniu właściwych służb oraz natychmiastowym zabezpieczeniu miejsca wypadku tak aby nie zagrażało ono innym uczestnikom ruchu.

- **Stwierdzenie tożsamości.**

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





TELEFONY ALARMOWE



112- telefon ratunkowy

997-policja

998-straż pożarna

999-pogotowie ratunkowe

986-straż miejska

601 100 300 -numer ratunkowy w górach