

**Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza W Końskowoli**



**29 STYCZNIA – 11 LUTEGO 2024**

**FERIE ZIMOWE**

Ferie są po to  
abyście odpoczywali,  
bawili się,  
realizowali swoje  
zainteresowania,  
na które w okresie  
nauki często brakuje  
Wam czasu.



# KODEKS POSTĘPOWANIA W CZASIE FERII ZIMOWYCH



# WŁAŚCIWY UBIÓR

Typowy ubiór powinien się składać z trzech warstw:

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

Ubiór musi być dostosowany do warunków atmosferycznych i typu aktywności fizycznej

## Ubranie "na cebulkę"



2-3 cieńsze warstwy grzeją lepiej  
niż jedna gruba

# ZABAWA ŚNIEŻKAMI

Lepienie bałwana i „wojny na śnieżki” to jedna z bardziej lubianych zabaw na śniegu.

Musimy jednak pamiętać, że śnieżka zrobiona z mokrego śniegu jest bardzo twarda, a zatem uderzenie nią bywa tak samo bolesne, a przede wszystkim niebezpieczne jak uderzenie kamieniem.

Niedopuszczalną rzeczą jest wkładanie do śnieżek kamieni lub kawałków lodu.





## JAZDA NA SANKACH

Zjeżdżać na sankach powinniśmy tylko w miejscach bezpiecznych – w odpowiedniej odległości od drogi, by podczas zabawy nie wjechać pod samochód.

Specjalnie przygotowane góry do zjeżdżania powinny być usytuowane z dala od drzew.



## KULIG

Należy pamiętać, że ze względów bezpieczeństwa, kulig musi być odpowiednio zorganizowany.

Nie wolno jeździć po drogach publicznych.

Nie wolno też przywiązywać sanek do traktora, samochodu czy quada.

Tak zorganizowany kulig jest niebezpieczny dla jego uczestników i niezgodny z przepisami.

# Gdy jesteś świadkiem wypadku

## PAMIĘTAJ

- jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem - wezwij pomoc
- nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać
- nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej - zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar poszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać przez niego wciągnięty do wody
- wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- poszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz



# BEZPIECZNIE NA ŚNIEGU I LODZIE



## Gdy lód się pod tobą załamie

### PAMIĘTAJ

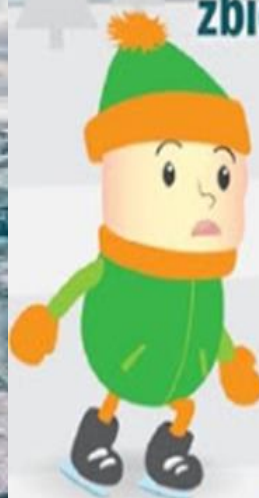
- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamrożniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając 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





# PAMIĘTAJ!

Wchodząc na zamrożnięty  
zbiornik wodny zawsze ryzykujesz!



Tylko dobrze zorganizowane  
i nadzorowane lodowisko  
gwarantuje bezpieczną zabawę!

Główny Inspektorat Sanitarny - [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)



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.



Gdy  
pogoda nie  
sprzyja...

**POZNAJ  
BEZPIECZNY  
INTERNET**

**1.**  **Nie ufaj osobom  
poznany w Sieci!**  
Nigdy nie można w 100% zaufać komuś  
poznanemu w Sieci. Nie spotykaj się zbyt  
pochopnie z internetowymi znajomymi  
w prawdziwym świecie. Jeżeli planujesz  
spotkanie, zawsze poinformuj  
o tym rodziców.

**2.**  **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.

**3.**  **Zabezpiecz  
swoją komputer!**  
Jeżeli Twój komputer jest podłączony  
do Internetu, musisz mieć zainstalowany  
odpowiedni program antywirusowy.  
Powinieneś również zaopatrzyć się  
w Firewall.

**4.**  **Nie podawaj  
swoich danych!**  
W Internecie posługuj się tylko nickiem  
i nigdy nie podawaj swoich danych osobowych,  
takich jak imię, nazwisko, numer telefonu,  
adres domowy, czy numer szkoły.

W czasie ferii nie spędzaj  
zbyt dużo czasu przy  
komputerze!



Spędź ferie aktywnie!



## JEŻELI ZOSTANIESZ W DOMU SAM:



zamknij drzwi od wewnątrz,



nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to,  
za kogo się podaje (np.: policjanta, listonosza czy znajomego  
rodziców),



nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca  
już odeszła,



gdy odbierzesz telefon i nie znasz rozmówcy,  
nie informuj go o nieobecności rodziców, tylko powiedz,  
że w tej chwili nie mogą podejść do telefonu



Pamiętamy, że w zimowe dni kierowcy mają ograniczoną widoczność, a samochody potrzebują dłuższego czasu hamowania.

- \* Nie przebiegamy przez ulicę.
- \* Nie przechodzimy w miejscach niedozwolonych.

Pamiętamy też, by doczepić do rękawa lub plecaka elementy odblaskowe.



W razie  
niebezpieczeństwa  
używaj numerów  
alarmowych:

**POLICJA**



**POGOTOWIE  
RATUNKOWE**



**STRAŻ POŻARNA**



**NUMER  
RATUNKOWY**



# Przepis na ferie :)

Wrzuć do garnka **rozsądku** troszeczkę  
i już nie wejdiesz na zamarznąłą rzeczkę.  
Gdy **wyobraźni** trzy łyżeczki odliczysz,  
ominiesz górki w pobliżu stawów i ulicy.  
Dodając kubek **rozwagi** i miodu, nie  
przypniesz sanek do samochodu.  
Wszystko przyprawisz szczyptą **uwagi**, nie  
rzucisz bezmyślnie śnieżką w twarz Agi.  
Gdy czasami zostajesz sam w swoim domu,  
obojętnie jak się przedstawia-nie otwieraj  
nikomu.  
Przepis wspaniały, zachowaj go w głowie.  
Bawiąc się świetnie, zachowasz  
**życie i zdrowie!**





Wszystkim uczniom i ich  
rodzinom życzymy  
zdrowych  
i bezpiecznych  
ferii zimowych 2024.