

POKOLORUJ OBRAZEK



ZESPÓŁ SZKÓŁ SPECJALNYCH
w Mrągowie
nr 16
2013/2014

TRZYMAJ FORMĘ



**Życzymy Wam
bezpiecznych i udanych ferii
zimowych!!!!**



Pamiętaj

- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pęknięcie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamrożonego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



ZIMOWE ZABAWY NA ŚNIEGU



SPĘDZAJ MIŁO CZAS NA DWORZE, GDY SPRZYJA POGODA:

Podczas zabawy na dworze, możesz:

- ulepić bałwana;
- jeździć na sankach, tzw. „jabłuszku” lub łyżwach;
- zrobić „orła” na śniegu;
- zbudować „igloo”;
- urządzać tzw. „bitwę na śnieżki”.

KODEKS ZACHOWANIA NARCIARZA NA STOKU

- ❖ Wyruszaj na narty tylko pod opieką dorosłych.
- ❖ Poruszaj się jedynie po wyznaczonych trasach.
- ❖ Nakładaj kask ochronny.
- ❖ Nie zajeżdżaj nikomu drogi.
- ❖ Jeśli musisz się zatrzymać to zrób to z boku trasy.
- ❖ Jeśli zobaczysz skrzyżowane narty wbite w stok, to znaczy, że stało się coś złego. Zatrzymaj się i spytaj, czy osoby poszkodowana nie potrzebuje pomocy.



© Can Stock Photo - csp2854877



© Can Stock Photo - esp2884678



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
- uszkodowanego 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 uszkodowanego 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 uszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- uszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz



Wypij napoju
dwie filiżanki,
resztą poczęstuj
wszystkie koleżanki.
Przepis wspaniały,
działa błyskawicznie,
Bawiąc się świetnie
zachowasz



ZDROWIE I ŻYCIE.



PRZEPIS NA UDANE FERIEE

Wrzuć do garnka
rozsądku troszeczkę
i już nie wejdiesz
na zamrzniętą rzeczkę.



Gdy **wyobraźni**
trzy łyżki odliczysz
ominiesz górki
w pobliżu ulicy.



Dodając kubek
rozwagi i miodu,
nie przypniesz sanek
do samochodu.



Wszystko przyprawisz
szczyptą **uwagi**,
a nie rzucisz śnieżką
w twarz kolegi.



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 zamrzniętych 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



Bezpieczne ferie!

Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:



- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych.
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiamy sanek do samochodu.



- Rzucając się śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby.
- Nie rzucajmy śnieżkami w nadjeżdżające samochody.



- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.



- Nie przebiegajmy przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- Bądźmy widoczni na drodze.

- Nie strącamy zwisających z dachów sopli.



- Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.

- Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.



- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.



- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.