



# BEZPIECZNE FERIE 2015 w powiecie legionowskim



Kiedy zimą śnieżek leci,  
Niech się bawią wszystkie dzieci.  
Gdy bałwanki stoją w koło,  
Musi wszystkim być wesoło.

# FERIE



Okres zabaw na śniegu i lodzie



Wypoczynek od nauki w szkole



Okres wyjazdów wypoczynkowo-rekreacyjnych



## Jeśli jedziesz na zimowisko to:

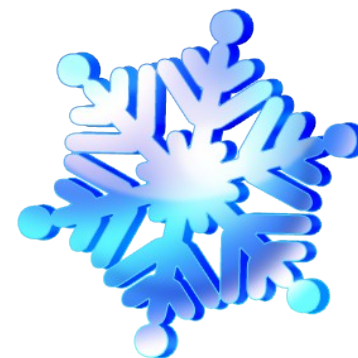
- 👍 poznasz wielu nowych kolegów i koleżanki
- 👍 odwiedzisz wiele ciekawych miejsc, o których będziesz mógł opowiedzieć w szkole po powrocie

### Pamiętaj!

- ❄️ Zawsze słuchaj opiekuna swojej grupy
- ❄️ Nie oddalaj się od grupy bez pytania
- ❄️ Pilnuj swoich cennych rzeczy - najlepiej przekaz je opiekunom
- ❄️ Zachowuj się tak, aby rodzice byli z Ciebie dumni



Jeśli zostajesz w domu...  
to na pewno znajdzie się wiele  
atrakcyjnych możliwości spędzenia czasu  
w Twojej okolicy.








- możesz poznać ciekawe osoby,  
które odpoczywają w Twojej miejscowości



- odwiedzisz wiele ciekawych miejsc,  
o których nie wiedziałeś, że istnieją w Twoim mieście






# Pamiętaj!

-  Zawsze słuchaj rodziców i informuj ich o miejscu Twojego przebywania.
-  Jeśli spędzasz czas na tzw. „Zimie w mieście” - nie oddalaj się od grupy bez pytania.
-  Szczególnie uważaj na swoje wartościowe rzeczy jak aparat fotograficzny czy telefon komórkowy. Nie chwal się posiadanymi przy sobie pieniędzmi oraz kluczami od domu.
-  Unikaj miejsc szczególnie niebezpiecznych jak tory kolejowe, opuszczone budynki, zamrożone zbiorniki wodne.
-  Nie ufaj nadmiernie osobom Ci nieznanym, nie odchodź z nimi i nie wsiadaj do ich samochodów.

# Zabawa na śniegu

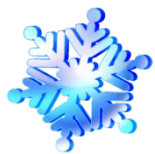
Śnieg dostarcza nam wielu możliwości do zabawy:



-  wojna na śnieżki
-  lepienie bałwana, zamków ze śniegu lub igloo
-  odbicia postaci w śniegu
-  jeżdżenie na sankach i nartach
-  kuligi



# Pamiętaj!



Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, może to doprowadzić do urazów.



Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczelbelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy. Nie zjeżdżaj z górek położonych blisko ulic, okolic drzewiastych czy blokowisk.



Kuligi organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych. Nie dotaczaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie.



# Ślizgawki i lodowiska



Chcąc jeździć na łyżwach  
korzystaj tylko ze zorganizowanych  
i nadzorowanych lodowisk.

Zabawa na zamrożonym jeziorze,  
stawie, gliniance lub rzece  
jest bardzo niebezpieczna  
i może skończyć się tragicznie!

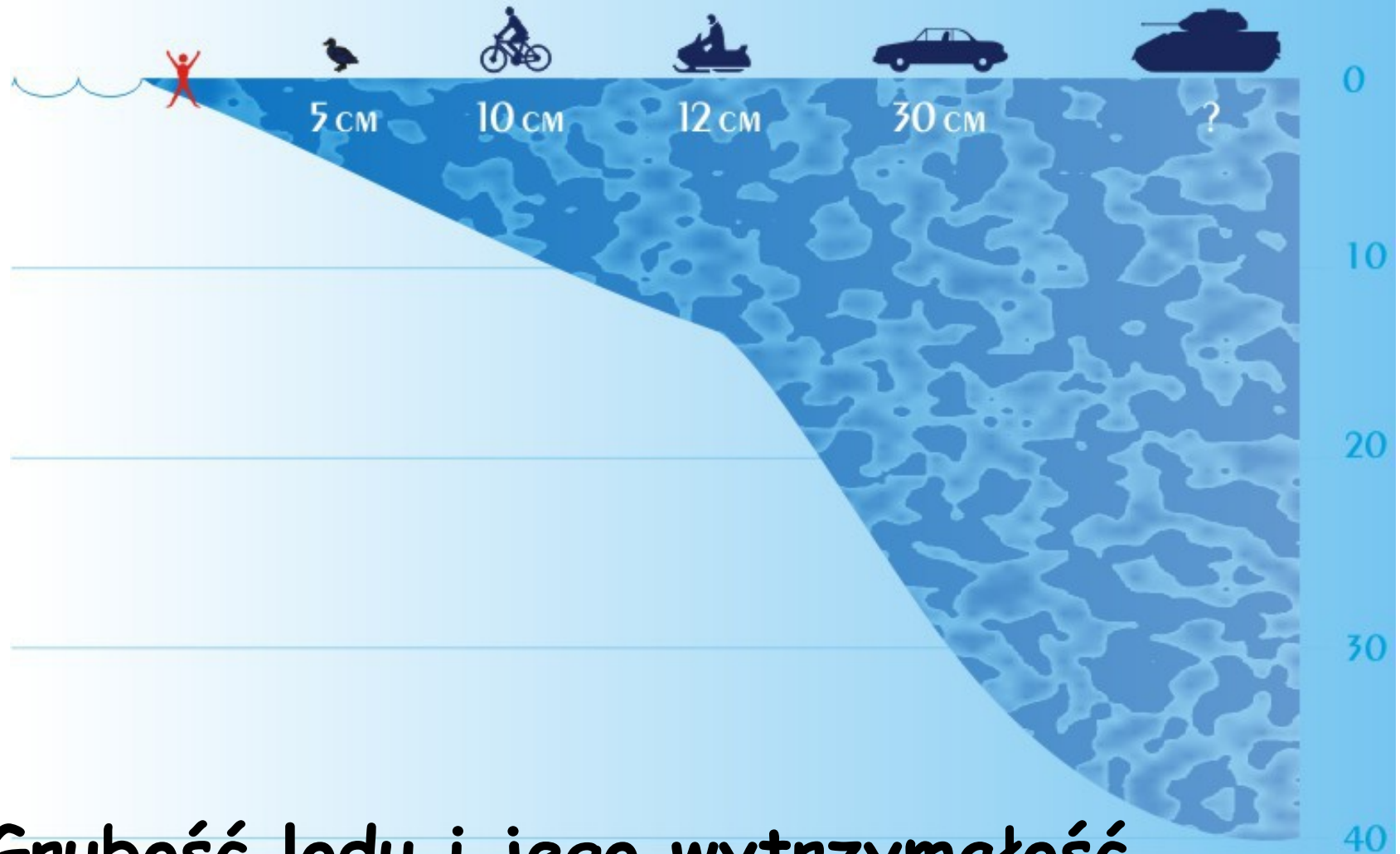


**UWAGA!!!  
LÓD JEST KRUCHY**





# GRUBOŚĆ LODU W CENTYMETRACH



**Grubość lodu i jego wytrzymałość**

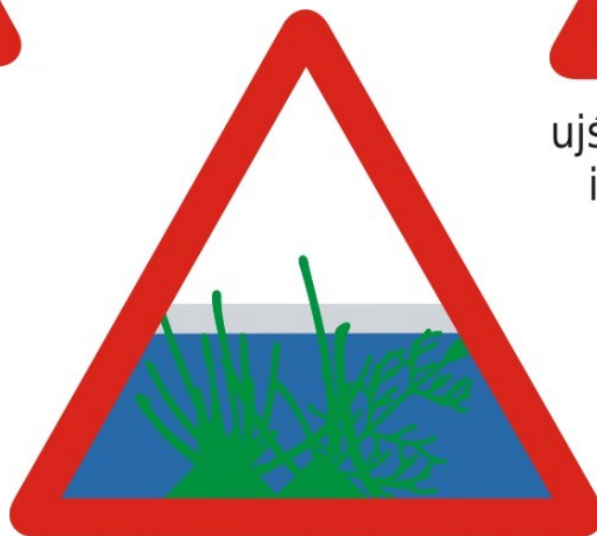
# Miejsca szczególnie niebezpieczne na zamarzniętych zbiornikach



wody płynące  
(nurt)



ujścia kolektorów ściekowych  
i przepompowni wodnych



akwenu zarośnięte  
(bagna, torfowiska)

## Zakazy na lodzie powinny dotyczyć



niekontrolowanego wjazdu  
na lód pojazdami



zabawy bez nadzoru  
ratowniczego w pobliżu  
zamarzniętego zbiornika

# Nakazy na lodzie powinny dotyczyć

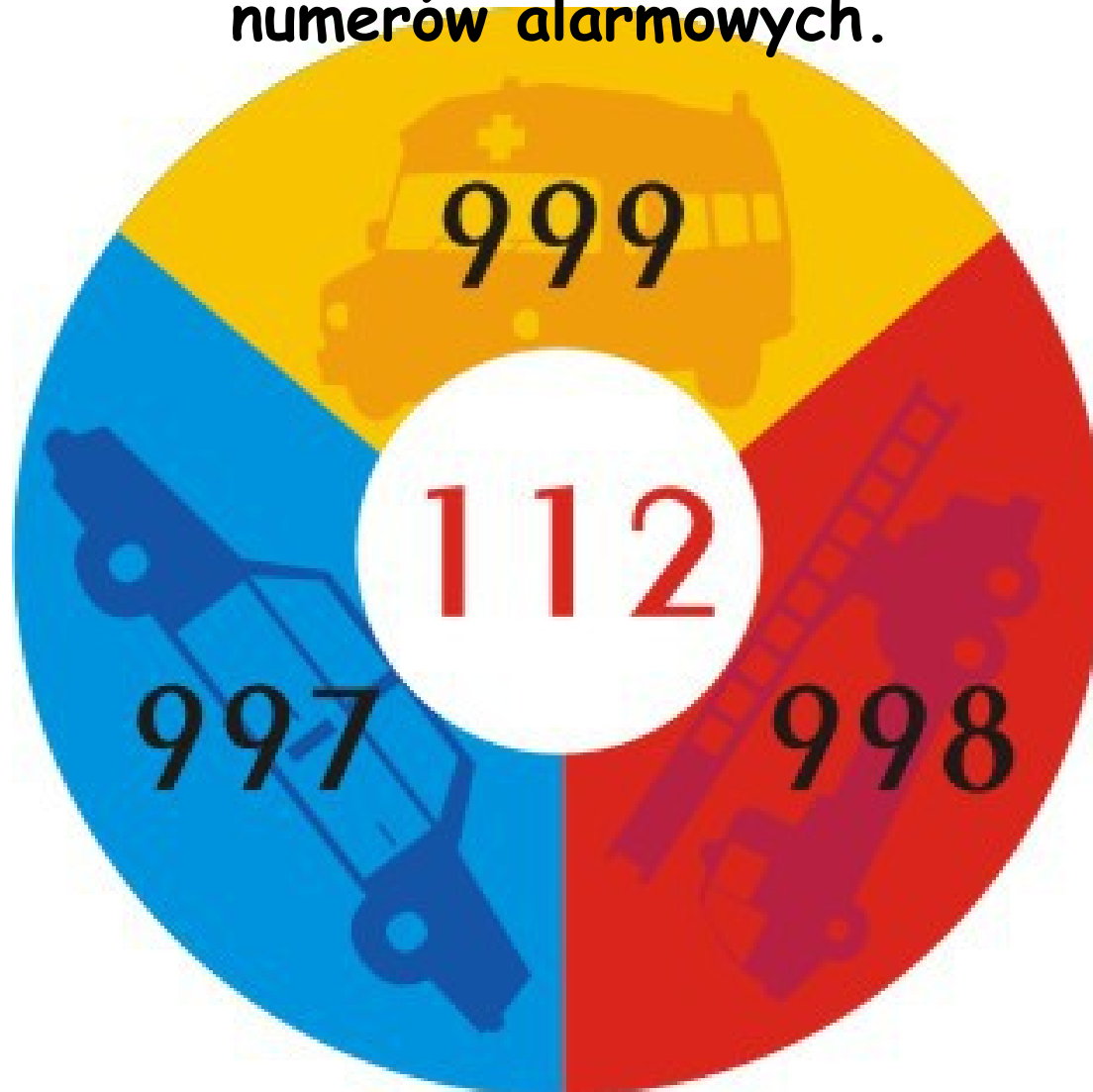


korzystać z lodowisk sztucznych i nadzorowanych



wchodzić na lód ze sprzętem asekuracyjnym (kamizelka, kolce lodowe)

**W razie zagrożenia wezwij pomoc!  
Skorzystaj z podanych poniżej  
numerów alarmowych.**



## I. Miejsca, gdzie pokrywa lodowa będzie zawsze cieńsza i o obniżonej wytrzymałości:



wody płynące  
(nurt)



akweny zarośnięte  
(bagna, torfowiska)



ujścia kolektorów ściekowych  
i przepompowni wodnych

## II. Bezwzględny zakaz powinien dotyczyć:



niekontrolowanego wjazdu  
na lód pojazdami



zabawy bez nadzoru  
ratowniczego w pobliżu  
zamarzniętego zbiornika

## III. Wskazane jest, aby:



wchodzić na lód  
ze sprzętem asekuracyjnym  
(kamizelka, kolce lodowe)



korzystać z lodowisk  
sztucznych i nadzorowanych

## TYPOWA POKRYWA LODOWA NA JEZIORZE ZEGRZYŃSKIM



## W przypadku załamania pokrywy lodowej



**UWAGA!**  
**LÓD JEST KRUCHY!**

**NATYCHMIAST WEZWIJ POMOC: 695 889 010**  
**112 998 601 100 100**

Legionowskie  
WOPR

Numer alarmowy  
nad wodą

**BEZSZKADKOWO NIE WBIEGAJ NA LÓD W KIERUNKU TEJ OSOBY**

**JEŻELI OSOBA JEST BLISKO, ZORGANIZUJ SPRZĘT TYPU ZWIĄZANE SZALIKI, DESKA, GAŁĄŻ I POSTARAJ SIĘ PODAĆ TEJ OSOBE. PAMIĘTAJ O WŁASNYM BEZPIECZENSTWIE (POŁOŻ SIĘ NA LODZIE, POPROŚ INNE OSOBY O POMOC)**

**JEŻELI OSOBA JEST DALEKO, UTRZYMUJ Z NIĄ KONTAKT, POINSTRUJ JĄ ABY UNIKAŁA NADMIERNEGO RUCHU, PRZYTRZYMYWAŁA SIĘ KRAWĘDZI LODU, PODTRZYMUJ KONTAKT SŁOWNY (ASPEKT PSYCHOLOGICZNY)**

**OSOBĘ, KTÓRA PRZEBYWAŁA W ZIMNEJ WODZIE NALEŻY JAK NAJSZYBCIEJ OGRZAĆ I WEZWAĆ POGOTOWIE - 999 ZDJĄĆ MOKRE UBRANIA I OKRYĆ CZYMŚ SUCHYM, PODAĆ CIEPŁY NAPÓJ I COŚ SŁODKIEGO, NP. CZEKOLADĘ**

\* Użyte powyżej znaki zostały stworzone dla potrzeb tego ostrzeżenia, aby ułatwić zapamiętanie charakterystyki zagrożeń

Istotne informacje dla osób uprawiających sporty zimowe na naturalnych zamrzniętych akwenach wodnych w tym Jeziora Zegrzyńskiego