

Ferie zimowe to czas odpoczynku, zabaw na śniegu w powietrzu oraz aktywności sportowych.

Zima w tym roku zaskoczyła nas wcześniej — niskie temperatury, oblodzenia i zmienna pogoda sprawiają, że trzeba być podwójnie ostrożnym, aby ferie były przede wszystkim bezpieczne dla dzieci, młodzieży i całych rodzin.

Bezpieczeństwo na lodzie

- Zamrożone jeziora, rzeki i stawy nie są bezpiecznym miejscem do spacerów ani zabaw — lód może być cienki i nie wytrzyma ciężaru osoby.
- Jeśli dzieci chcą jeździć na śniegach, korzystajmy wyłącznie z przygotowanych, nadzorowanych lodowisk, gdzie lód jest regularnie kontrolowany.
- Nigdy nie wchodzić na lód samodzielnie ani bez nadzoru dorosłych — to zmniejsza ryzyko poważnych wypadków.

Bezpieczeństwo na stoku narciarskim

- Wybieraj trasy odpowiednie do umiejętności — przecenianie własnych sił to częsta przyczyna kontuzji.
- Kask ochronny to podstawa — szczególnie dla dzieci i młodzieży, ale warto, aby używał go każdy uczestnik zimowych sportów.
- Podczas zjazdu zachowuj bezpieczną prędkość i odległość od innych narciarzy, stosuj się do oznakowania tras i zasad obowiązujących na stoku.
- Przed jazdą wykonaj krótką rozgrzewkę, która pomoże uniknąć urazów mięśni i stawów — zimne ciało jest bardziej podatne na kontuzje.

Zabawy na śniegu

- Przy zjazdach na sankach wybieraj tereny z dala od jezdni, dróg i przeszkód (drzewa, kamienie), które mogą stanowić zagrożenie.
- Nie rzucaj śniegami w kierunku ludzi, pojazdów ani zwierząt — twarde bryły śniegu mogą wyrzucić krywdę.
- Naucz dzieci, że zabawa w pobliżu dróg czy w nieznanych miejscach może być niebezpieczna — bezpieczeństwo jest najważniejsze.

Ogólne zasady zdrowia i bezpieczeństwa

- Ubieraj się warstwowo i adekwatnie do temperatury — kilka cienkich warstw chroni przed wychłodzeniem i pozwala regulować temperaturę ciała.
- Zadbaj o odblaski — zimą szybko zapada zmrok, a elementy odblaskowe zwiększają widoczność i bezpieczeństwo pieszych oraz rowerzystów.

Przypomnij dzieciom o numerze alarmowym 112 i zachęć, by zawsze mówili dorosłym, dokąd idą i kiedy wracają.

Po szczegółowe wskazówki dotyczące rozważnego uprawiania sportów zimowych zapraszamy do lektury dwóch artykułów:

„Bezpieczeństwo na stoku”: <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczenstwo-na-stoku>

„Bezpieczeństwo na lodzie”: <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczenstwo-na-lodzie>

Życzymy wszystkim uczniom i nauczycielom udanego oraz radosnego zimowego wypoczynku!