



Bezpieczna Zima: Twój Kompleksowy Przewodnik

Od przygotowań w domu po przygody w terenie.
Opanuj zimę z głową.

Fundamenty Bezpieczeństwa: Ty Wobec Mrozu

Zanim ruszysz na zimową przygodę, upewnij się, że jesteś gotów na największe wyzwanie: niską temperaturę. Odpowiedni ubiór i znajomość sygnałów ostrzegawczych to Twoja pierwsza linia obrony.

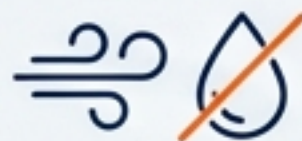
Kluczowa zasada: Ubieraj się "na cebulkę"



— Kilka cieńszych warstw izoluje lepiej niż jedna gruba.



— Zwróć szczególną uwagę na ochronę głowy, szyi, dłoni i stóp – przez nie ucieka najczęściej ciepła.



— Odzież wierzchnia powinna chronić przed wiatrem i wilgocią.

Rozpoznaj zagrożenie: Sygnały alarmowe organizmu



Wychłodzenie (Hipotermia):

Spadek temperatury ciała poniżej 35°C.

- Objawy: dreszcze, osłabienie, senność, zaburzenia mowy i koordynacji.



Odmrożenia: Uszkodzenie tkanek skóry z powodu zimna.

- Objawy: bledź lub zasinienie skóry, drętwienie, mrowienie, ból, pieczenie (najczęściej palce, nos, uszy).

Twój Pojazd Gotowy na Zimę: Niezbędna Checklista

Zanim wyruszysz w trasę, upewnij się, że Twój samochód jest równie dobrze przygotowany jak Ty. Niesprawny pojazd w zimowych warunkach to prosta droga do niebezpieczeństwa.

Przegląd techniczny – Sprawdź koniecznie

- ✓ **Opony zimowe:** Zapewniają przyczepność na śniegu i lodzie.
- ✓ **Akumulator:** Niskie temperatury znacznie obniżają jego sprawność.
- ✓ **Płyny eksploatacyjne:** Zimowy płyn do spryskiwaczy i płyn chłodniczy.
- ✓ **Oświetlenie:** Sprawne światła to podstawa widoczności.
- ✓ **Wycieraczki:** Zużyte pióra nie poradzą sobie ze śniegiem i lodem.
- ✓ **Układ hamulcowy i ogrzewanie.**

Zimowy zestaw samochodowy – Miej go zawsze przy sobie



Łopatka do śniegu



Skrobaczka do szyb



Koc lub śpiwór



Linka holownicza



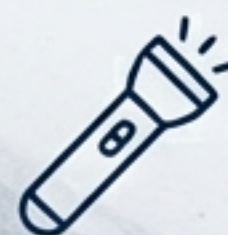
Kable rozruchowe



Łańcuchy na koła (zwłaszcza w góry)



Latarka z zapasowymi bateriami



Latarka z zapasowymi bateriami

Za Kierownicą Zimą: Złote Zasady Bezpiecznej Jazdy

Zimowe warunki na drodze nie wybaczą błędów. Kluczem do bezpieczeństwa jest adaptacja stylu jazdy do panującej aury. Pamiętaj o trzech filarach.



Prędkość i Odstęp

- Dostosuj prędkość do warunków. To nie limit na znaku jest najważniejszy, a stan nawierzchni. Droga hamowania na śniegu i lodzie wydłuża się wielokrotnie.
- Zachowaj bezpieczny odstęp od poprzedzających pojazdów, aby mieć czas na reakcję.



Obserwacja i Płynność

- "Oczy dookoła otwarte". Przewiduj zachowania innych kierowców i potencjalne zagrożenia (np. oblodzone fragmenty drogi w cieniu).
- Unikaj gwałtownych manewrów. Hamuj silnikiem, delikatnie operuj gazem i kierownicą.



Przygotowanie Kierowcy

- Bądź wypoczęty. Czas reakcji zmęczonego kierowcy jest porównywalny do reakcji osoby pod wpływem alkoholu.
- Planuj podróż i przerwy. Miej co najmniej połowę baku paliwa na wypadek nieprzewidzianych postojów w korku.

Zamarznięte Akweny: Cienka Granica Między Zabawą a Tragedią

Tafla lodu może wyglądać solidnie, ale nigdy nie masz pewności co do jej grubości. Wchodzenie na zamarznięte jeziora, stawy czy rzeki to śmiertelne ryzyko.

Niezlomne Zasady



Jeździj na łyżwach tylko na wyznaczonych, zorganizowanych lodowiskach.



Pod żadnym pozorem nie wchodź na zamarznięte, naturalne zbiorniki wodne. Zdjęcie można zrobić z bezpiecznej odległości z brzegu.

Gdy lód się załamie – Liczy się każda sekunda



1. Zachowaj spokój.
Gwałtowne ruchy przyspieszają utratę ciepła.



2. Rozłóż szeroko ręce
...aby zwiększyć powierzchnię i utrzymać się na wodzie.



3. Wzywaj głośno pomocy.
Hałasuj, aby zwrócić na siebie uwagę.



4. Oszczędzaj energię.
Jeśli pomoc nie nadchodzi szybko, przyjmij pozycję embrionalną (kolana pod brodę), by zminimalizować utratę ciepła.



5. Próbuj wydostać się w kierunku, z którego przyszedłeś. Tam lód był najpewniejszy.

Przygotowanie na Stok: Sukces Zaczyna się Przed Pierwszym Zjazdem

Wiele kontuzji na stoku wynika z braku przygotowania. Nagły, intensywny wysiłek dla nierozgrzanych mięśni to prosta droga do urazu.

1. Przygotowanie Fizyczne



- Zaczynj ćwiczyć **2-3 tygodnie przed wyjazdem**, aby wzmocnić mięśnie i poprawić kondycję.
- **Zawsze wykonaj rozgrzewkę** bezpośrednio przed wejściem na stok. Rozciągnij mięśnie, przygotuj je do wysiłku.

2. Sprzęt to Twoje Bezpieczeństwo



- **Sprawdź stan techniczny sprzętu:** narty i snowboard muszą być odpowiednio przygotowane na sezon.
- **Kask jest obowiązkowy** dla osób poniżej 16. roku życia, ale zalecany dla każdego. Może uratować życie.

3. Dobierz trasę do swoich umiejętności



Zielony



Niebieski



Czerwony



Czarny

Wybieraj stoki oznaczone odpowiednim kolorem.

Dekalog Narciarza: Kodeks Bezpieczeństwa na Stoku

Na stoku nie jesteś sam. Przestrzeganie tych międzynarodowych zasad (Kodeks FIS) to obowiązek każdego narciarza i snowboardzisty. Twoje bezpieczeństwo zależy też od zachowania innych.



W Wyższych Partiach Gór: Trzy Filary Twojego Bezpieczeństwa

Zimowe góry są piękne, ale i bezwzględne. Twoja decyzja o wyjściu, kontynuacji lub przerwaniu wycieczki decyduje o jej finale. Bezpieczeństwo opiera się na trzech kluczowych elementach.



1. PLANOWANIE

Gdzie idziesz? Z kim? Jakie trudności mogą wystąpić na trasie? Zaplanuj wyprawę z wyprzedzeniem.



2. METEOROLOGIA

Sprawdź prognozę pogody i komunikaty lawinowe. Pamiętaj, że w górach pogoda zmienia się błyskawicznie.



3. TWOJE MOŻLIWOŚCI

Oceń trzeźwo swoją kondycję, umiejętności i doświadczenie. Mierz siły na zamiary.

Niezbędny Sprzęt Zimowy



- Podstawowy: **Raki i czekan** na zlodowaciały śnieg.
- Nawigacja: **Mapa, kompas, GPS** i naładowany telefon.
- Lawinowe ABC: **Detektor, sonda, łopatka**.

"Pamiętaj: 'Jeśli wyciągasz ten sprzęt z plecaka, to znaczy, że doszło już do dramatu. Twoje planowanie powinno do tego nie dopuścić.'"

Ważny numer: GOPR/TOPR **601 100 300** lub aplikacja **RATUNEK**.

Bezpieczne Ferie: Przewodnik po Zimowych Zabawach dla Dzieci

Śnieg, sanki i bitwy na śnieżki to esencja ferii. Aby zabawa była tylko radością, warto przypomnieć dzieciom o kilku kluczowych zasadach.

Zasady na Śniegu



Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim wychodzisz.



Ubieraj się odpowiednio do pogody – czapka, szalik, rękawiczki to podstawa. Noś **odblaski**, aby być widocznym po zmroku.



Sanki: Zjeżdżaj w miejscach oddalonych od dróg i zbiorników wodnych. Nigdy **nie doczepiaj sanek do samochodu** – to śmiertelnie niebezpieczne.



Bitwa na śnieżki: Nie wkładaj do środka kamieni, lodu ani patyków. Nie celuj w twarz, przechodniów ani przejeżdżające pojazdy.



Sople lodu: Nie zbliżaj się do budynków, z których zwisają duże sople.



Nieznajomi: Nie ufaj obcym, nie rozmawiaj z nimi i nie przyjmuj niczego od nich.

Ferie w Domu i w Sieci: Dwie Strefy Wymagające Czujności

Bezpieczeństwo dzieci podczas ferii to nie tylko zabawy na zewnątrz. Równie ważne jest to, co dzieje się w domu i w internecie, gdzie spędzają więcej czasu.

Gdy Dziecko Zostaje Samo w Domu



Zamykaj drzwi od wewnątrz.



Nigdy nie otwieraj drzwi nieznajomym.
Pod żadnym pozorem nie wpuszczaj ich do środka.



Nie podawaj nikomu adresu zamieszkania ani informacji, że jesteś sam w domu.



Miej pod ręką numery telefonu do rodziców/opiekunów i numer alarmowy 112.

Bezpieczeństwo w Internecie



Chroń swoje dane osobowe: Nie udostępniaj w sieci swojego imienia, nazwiska, adresu, numeru telefonu.



Zastanów się, zanim opublikujesz zdjęcie.
Co raz trafi do internetu, zostaje tam na zawsze.



Bądź świadomy zagrożeń: Porozmawiaj z rodzicami o phishingu, cyberprzemocy i uzależnieniu.



Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści na dyzurnet.pl.

Rada dla rodziców: Rozważ zainstalowanie oprogramowania do kontroli rodzicielskiej. Towarzysz dziecku w sieci, nie zostawiaj go samego.

Zorganizowany Wypoczynek: Jak Sprawdzić Wyjazd Dziecka?

Wysyłając dziecko na zimowisko, masz prawo i obowiązek upewnić się, że organizator jest wiarygodny i spełnia wszystkie wymogi bezpieczeństwa.

Checklista Rodzica przed Wyjazdem

1. Sprawdź Organizatora

Każdy legalny wyjazd musi być zarejestrowany w bazie Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Wejdź na wypoczynek.men.gov.pl i sprawdź, czy dana oferta znajduje się w rejestrze.

2. Sprawdź Autokar

Stan techniczny pojazdu, którym pojedzie Twoje dziecko, jest kluczowy.

Wejdź na bezpiecznyautobus.gov.pl, wpisz numer rejestracyjny i sprawdź, czy autokar ma ważne badania techniczne i polisę OC.

Możesz też poprosić o kontrolę pojazdu najbliższą jednostkę Policji (zgłoś to z kilkudniowym wyprzedzeniem).




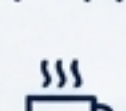
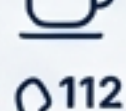

3. Sprawdź Kadre i Warunki

- Upewnij się, że organizator sprawdził opiekunów w Krajowym Rejestrze Karnym.
- Przekaż organizatorowi dokładne informacje o stanie zdrowia dziecka, alergiach czy przyjmowanych lekach.
- Daj dziecku numer telefonu do siebie oraz telefon zaufania, np. **800 12 12 12** (Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka).

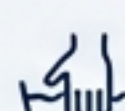
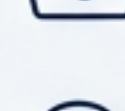


Pierwsza Pomoc w Wypadku Wychłodzenia: Jak Prawidłowo Reagować?

Szybka i właściwa reakcja w przypadku wychłodzenia lub odmrożenia może uratować zdrowie, a nawet życie. Działaj spokojnie i metodycznie.

Wychłodzenie (Hipotermia)

-  1. Przenieś poszkodowanego do ciepłego, suchego pomieszczenia.
 -  2. Zdejmij mokre ubrania.
 -  3. Rozpocznij powolne ogrzewanie. Okryj całe ciało kocem, folią NRC, śpiworem. Możesz ogrzewać poszkodowanego własnym ciałem.
 -  4. Podaj ciepłe (nie gorące!), słodkie napoje, jeśli osoba jest przytomna.
 -  5. Wezwij pomoc medyczną (112 lub 999).
-  **WAŻNE:** Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą. Akcja serca może być bardzo spowolniona.

Odmrożenia

-  1. Rozpocznij ogrzewanie odmrożonej części ciała. Najlepiej zanurzyć ją w letniej wodzie (o temperaturze ok. 36-37°C).
-  2. Na inne odmrożone miejsca (twarz, uszy) nałóż ciepłe okłady.
-  3. Nie masuj i nie pocieraj odmrożonych miejsc.
-  4. Zabezpiecz miejsce jałowym opatrunkiem.



ABSOLUTNIE ZABRONIONE: Podawanie alkoholu! Powoduje on rozszerzenie naczyń krwionośnych i dalszą, gwałtowną utratę ciepła.

Zimowe Zagrożenie w Domu: Ogień

Sezon grzewczy to okres wzmożonego ryzyka pożarów. Niesprawne instalacje i nieostrożność mogą prowadzić do tragedii.

Jak Zapobiegać Pożarom?



Skontroluj domowe źródła ciepła. Przewody kominowe muszą być drożne i szczelne. Używaj grzejników przenośnych zgodnie z instrukcją, z dala od materiałów łatwopalnych (meble, firany).



Nie przeciążaj instalacji elektrycznej. Nie podłączaj zbyt wielu urządzeń do jednego gniazdka. Nigdy nie "watuj" bezpieczników.



Nie używaj kuchenki gazowej do dogrzewania mieszkania.



Zainstaluj **czujniki dymu i tlenku węgla**. To niedrogi sposób na uratowanie życia.



Przechowuj materiały łatwopalne (farby, rozpuszczalniki) z dala od źródeł ciepła.

W Razie Pożaru



1. **Zaalarmuj** wszystkich domowników.



2. **Dzwoń** pod numer **998** lub **112**.



3. **Uciekaj**. Jeśli w pomieszczeniu jest dym, poruszaj się jak najniżej, przy podłodze, zasłaniając usta i nos mokrą tkaniną.



4. **Nie otwieraj drzwi**, jeśli są gorące. Szukaj innej drogi ucieczki.



5. **Nie gaś wodą** urządzeń pod napięciem.

Jak Skutecznie Wezwać Pomoc?

Protokół Rozmowy z Dyspozytorem

W sytuacji kryzysowej liczy się każda sekunda. Spokojne i precyzyjne przekazanie informacji dyspozytorowi znacznie przyspieszy dotarcie pomocy.

Dzwoniąc pod 112 (lub 997, 998, 999), podaj informacje w tej kolejności:



Co się stało?

Krótko opisz rodzaj zdarzenia (np. wypadek drogowy, pożar, załabnięcie, wypadek na stoku).



Gdzie to się stało?

Podaj jak najdokładniejszy adres: miejscowość, ulica, numer domu. Jeśli to niemożliwe, podaj charakterystyczne punkty orientacyjne.



Czy są poszkodowani?

Ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan (przytomni, oddychają, krwawią itp.).



Kto wzywa pomocy?

Podaj swoje imię, nazwisko i numer telefonu, z którego dzwonisz.

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA: Nigdy nie rozłączaj się jako pierwszy! Poczekaj, aż dyspozytor potwierdzi przyjęcie zgłoszenia i sam zakończy rozmowę. Może mieć do Ciebie dodatkowe pytania.

Twoje Centrum Bezpieczeństwa: Zapisz i Miej pod Ręką

Ta prezentacja to wiedza, którą warto mieć zawsze przy sobie. Oto najważniejsze numery i adresy, które pomogą Ci zadbać o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich.

TELEFONY ALARMOWE



112: Europejski Numer Alarmowy



999: Pogotowie Ratunkowe



998: Straż Pożarna



997: Policja



601 100 300: Ratownictwo Górskie
GOPR/TOPR



Aplikacja RATUNEK: Niezbędna w górach – precyzyjnie podaje Twoją lokalizację.

WAŻNE LINKI

Sprawdź zorganizowany wypoczynek:
<https://wypoczynek.men.gov.pl>



Sprawdź autokar przed podróżą:
<https://bezpiecznyautobus.gov.pl>



Zgłoś nielegalne treści w internecie:
<https://www.dyzurnet.pl>



Informacje dla podróżujących za granicę:
<https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>



Zarejestruj wyjazd zagraniczny w systemie MSZ:
<https://odyseusz.msz.gov.pl>

