



PATENT NA PATENT NA BEZPIECZNE FERIE

**Kompletny przewodnik
po zimowym bezpieczeństwie:
Planuj, Obserwuj, Reaguj.**

ROZEJRZYJ SIĘ

BEZPIECZNY
KULIG

TRZY FILARY BEZPIECZEŃSTWA

1. PLANUJ



Zanim wyjdiesz – sprawdź pogodę, ubierz się odpowiednio, naładuj telefon. Nie wychodź głodny (sytość = ciepło).

2. OBSERWUJ



Bądź czujny na stoku i na lodzie. Monitoruj zmieniające się warunki pogodowe i zachowanie innych.

3. REAGUJ



Nie wahaj się wezwać pomocy (112), gdy widzisz zagrożenie lub nietypowe zachowanie.

“Ferie to czas beztroski, ale bezpieczeństwo wymaga strategii.”

PRZYGOTOWANIE: TARCZA PRZECIW ZIMNU



- ✓ **Ubiór »na cebulkę«:**
Warstwowy strój to podstawa. Pamiętaj o szaliku, czapce i rękawiczkach.
- ✓ **Paliwo dla organizmu:**
Nie wychodź z domu głodny. Uczucie sytości zwiększa odporność organizmu na odczuwanie zimna.
- ✓ **Ochrona skóry:**
Zimowe słońce też opala. Posmaruj twarz i ręce tłustym kremem ochronnym (na zimno i wiatr).
- ✓ **Prowiant:**
Na dłuższe wycieczki weź termos z ciepłym napojem.

ROZPOZNAJ WROGA: ODMROŻENIA



OBJAWY

- Zmiana koloru skóry (blada)
- Szczypanie i pieczenie
- Utrata czucia w dłoniach

ZAPOBIEGANIE

- ✓ Unikaj temperatur poniżej -15°C
- ✓ Wilgoć to wróg: unikaj mokrych rękawiczek i butów



CICHY ZABÓJCA: WYCHŁODZENIE ORGANIZMU (HIPOTERMIA)



FAKT: Organizm koncentruje ciepło w korpusie (mózg, serce). Kończyny są odcinane od ukrwienia jako pierwsze.

STREFA CZERWONA: KRUCHY LÓD

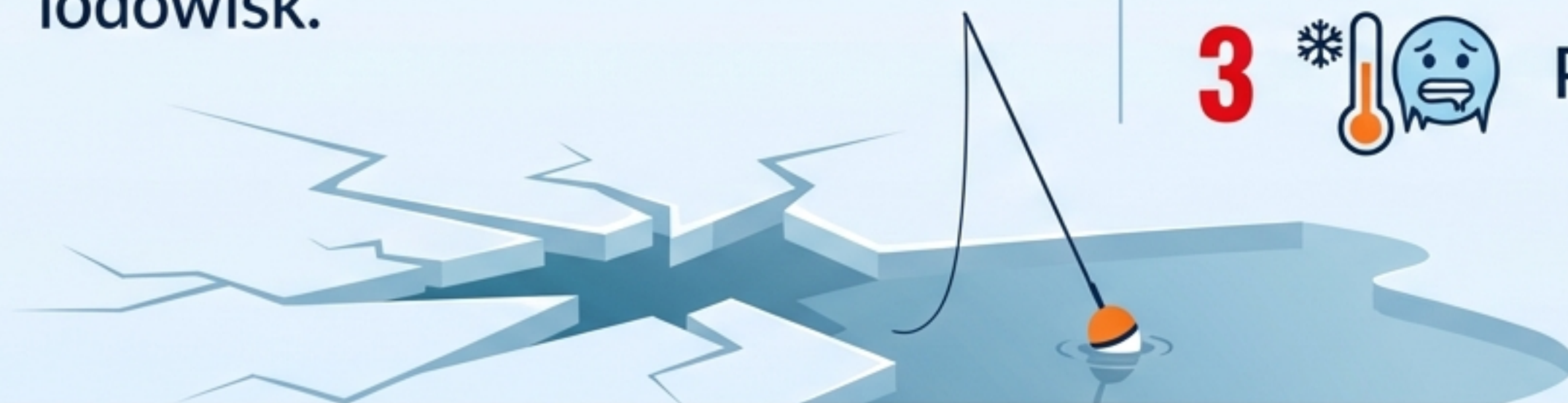
Wchodząc na lód, zawsze ryzykujesz.

ZASADY

- ✓ Nigdy nie wchodź na zamrożnięte jeziora, stawy czy rzeki.
- ✓ Korzystaj tylko z dedykowanych lodowisk.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- 1  TRZASK pękającego lodu.
- 2  CISZA mętnej toni.
- 3  Przeraźliwy CHŁÓD.



Nie przeceniaj wytrzymałości tafli. Docień wartość życia.

PROTOKÓŁ BEZPIECZEŃSTWA NA LODZIE



1

KOMUNIKACJA: Poinformuj bliskich dokąd idziesz (gdzie, kiedy, z kim).

2

ASEKURACJA: Nigdy nie wchodź na lód sam. Razem bezpieczniej.

3

OCENA RYZYKA: Grubość lodu może być niewystarczająca, nawet jeśli wygląda stabilnie.

GDY LÓD SIĘ ZAŁAMIE: SAMORATOWANIE

- 1 Nie panikuj. Zachowaj spokój.
- 2 Rozłóż ręce szeroko. Zwiększ kontakt z krawędzią.
- 3 Wzywaj pomoc (krzycz, gwizdaj).
- 4 Nie wstawaj. Gdy wydostaniesz się na powierzchnię, **CZOŁGAJ SIĘ** w kierunku brzegu.
- 5 Zdejmij balast (np. ciężkie buty).

Jak najszybciej przebierz się w suche ubranie.



GDY WIDZISZ TONAĆCEGO: REAGUJ MĄDRZE

Nie biegnij w kierunku osoby, pod którą zarwał się lód!

- 1** Zadzwoń na **112**.
- 2** Podaj przedłużenie (gałąź, szalik, kurtka). Unikaj bezpośredniego chwytania za rękę.
- 3** Pomóż wydostać się na krawędź.
- 4** Ogrzej poszkodowanego (sucha odzież, ciepły napój).

Jak najszybciej przebierz się w suche ubranie.



WYPRAWA W GÓRY: ZIMOWY TREKKING

LISTA KONTROLNA

- ✓ Trasa: Wybieraj tylko **wyznaczone szlaki**.
- ✓ Plan: Pozostaw wiadomość o **trasie i godzinie powrotu**.
- ✓ Ekwipunek: **Latarka**, naładowany **telefon**, **apteczka**, **mapa**.
- ✓ Czas: Wyjdź **rano**, wróć przed **zmrokiem**.
- ✓ Zasada główna: **Nie wychodź w góry samotnie**.



KODEKS NARCIARSKI: BEZPIECZEŃSTWO NA STOKU

5 GOLDEN RULES

- 1 Włączanie się do ruchu:**
Rozejrzyj się i ustąp pierwszeństwa.
- 2 Prędkość:**
Dostosuj do umiejętności i tłoku.
- 3 Zatrzymywanie:** Nigdy na środku trasy!
W razie upadku usuń się na bok.
- 4 Pieszy:**
Poruszaj się wyłącznie skrajem trasy.
- 5 Wypadek:**
Masz obowiązek udzielić pomocy.



**PREWENCJA
SPOŁECZNA
PSP**

OZNACZENIA SZLAKÓW: CZYTAJ ZNAKI



NIEBIESKI (Trasa Łatwa)

- Nachylenie do 17°.
Dla początkujących.



CZERWONY (Trasa Trudna)

- Nachylenie do 22°.
Dla średniozaawansowanych.



CZARNY (Trasa Bardzo Trudna)

- Nachylenie powyżej 22°.
Tylko dla ekspertów.

BEZPIECZNY KULIG

ZABRONIONE



Ciągnięcie sanek za samochodem, quadem lub ciągnikiem na drogach publicznych.

Grozi mandatem i tragicznym wypadkiem.

DOZWOLONE



Zaprzęg konny poza drogami publicznymi.

Max. 5 sań w kolumnie.

Odstęp między kolumnami: min. 200 metrów.



ŚWIADOMOŚĆ I ZDROWIE



UŻYWKI



- **Alkohol** nie rozgrzewa – zwiększa ryzyko hipotermii.



- **Dopalacze:** “Biorąc, nie jesteś sobą”. Utrata kontroli.



- **Pilnuj** napoju przed osobami nieznajomymi.



HIGIENA



- **Myj ręce** przed każdym posiłkiem.



- **Nie** używaj wspólnych ręczników ani kubków.



- **Wietrz** często pokój.

TELEFONY ALARMOWE: ZAPISZ TERAZ

112

Europejski Numer Alarmowy (komórka)

999

Pogotowie

998

Straż Pożarna

997

Policja

800 060 800 (Infolinia Sanepidu) 801 199 990 (Telefon Zaufania - narkomania)

Twoja reakcja może uratować czyjeś życie.