



POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO



**ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE ZIMOWEGO WYPOCZYNKU
ZWRÓĆ SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ NA DZIECI. W OKRESIE ZIMOWYM
ZADBAJ, ABY PRZESTRZEGAŁY PONIŻSZYCH ZALECEŃ:**



- a) **Jeżdżąc na łyżwach korzystaj tylko z zorganizowanych i nadzorowanych lodowisk.** Nie wolno urządzać ślizgawek i lodowisk na jeziorach, rzekach, stawach oraz innych zbiornikach wodnych.
- b) Niedopuszczalne są zabawy na zamrzniętych zbiornikach wodnych oraz pływających krach.
- c) Pamiętaj! Lód może się załamać pod ciężarem człowieka – to jest główna przyczyna wielu wypadków i utonień w okresie zimowym.
- d) Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujść rzek, nurty rzek, ujścia kanałów, ujścia ścieków, ujęcia wody, mosty, śluzy, wszelkie pomosty, miejsca na lodzie z występującymi rysami i pęknięciami
- e) Do zjeżdżania na sankach, nartach lub urządzenia ślizgawki wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego i pozbawione niebezpiecznych przeszkód np. drzew.
- f) W zimie bądź szczególnie ostrożny - spadające sople lodu, zaśnieżone i oblodzone chodniki mogą stać się przyczyną wypadku. Szczególną ostrożność zachowaj podczas przechodzenia przez przejścia dla pieszych.
- g) Pamiętaj! Noś po zmierzchu elementy odblaskowe. W zimie widoczność jest szczególnie utrudniona.
- h) W przypadku załamania lodu zagrożenie stanowi również bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu.
W takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpełznąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie.
- i) **Zwracaj uwagę na innych – ktoś może potrzebować Twojej pomocy.**
- j) **Jeśli zauważysz przypadek załamania lodu, tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc, tel. do Państwowej Straży Pożarnej 998 lub 112. w informacji podaj dokładnie miejsce zdarzenia.**
- k) **PAMIĘTAJ TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZE - udzielając pomocy osobie tonącej w wyniku załamania się lodu - nigdy nie wchodź na lód bez asekuracji drugiej osoby, jeśli możesz to podczołgaj się do tonącego i podaj mu dostępne w danej chwili przedmioty, których tonący będzie mógł się chwycić tj. rozwinięty szalik, drąg, sznur itp. Następnie staraj się pomóc tonącemu wydostać się na lód, odczołgując się do tyłu trzymając w dłoniach drugi koniec chwyconego przez tonącego przedmiotu.**



Pamiętaj! Ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego udzielą Ci odpowiedzi na pytania dotyczące Twojego bezpieczeństwa nad wodami.

UWAGA: Opracowanie zbiorcze - na podstawie materiałów z Policji oraz służb ratowniczych.



BEZPIECZNE FERIE

Ferie są po to abyś bawił się, odpoczywał, ale pamiętaj czas beztrudnych zabaw niesie ze sobą wiele zagrożeń, których musisz uniknąć. Podczas ferii będziesz miał co robić. Czasami jednak zostaniesz w domu sam. Dla własnego bezpieczeństwa zamknij drzwi od wewnątrz. W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje (np.: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców). Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca już odeszła.

Jeśli będziesz bawić się poza domem – pamiętaj!!!

- ❑ **NIE** ufaj osobom obcym,
- ❑ **NIE** podawaj nikomu swojego adresu zamieszkania,
- ❑ **KLUCZE** do mieszkania chowaj pod ubraniem,
- ❑ **NIE** opowiadaj o wyposażeniu domu i zasobach majątkowych rodziny,
- ❑ **NIE** bierz od nich proponowanych słodczy,
- ❑ **NIE** korzystaj z ich zaproszenia na spacer lub do domu,
- ❑ **NIE** wsiadaj do samochodu osób nieznajomych,
- ❑ **BAW** się tylko w miejscach przeznaczonych do zabawy,
- ❑ **NIE** rzucaj śnieżkami w pieszych, samochody lub okna,
- ❑ **NIE** ślizgaj się na zamrzniętym stawie lub rzece,
- ❑ **NIE** zjeżdżaj na sankach na ulice i torowiska,
- ❑ **NIE** doczepiaj sanek do samochodu,
- ❑ **NIE** oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców lub opiekunów,
- ❑ **NOS** elementy odblaskowe po zmierzchu,
- ❑ **NIE** wchodź gwałtownie na przejścia dla pieszych.



**PAMIĘTAJ TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZE,
ALE MUSISZ O NIE DBAĆ**

Życzymy udanych i bezpiecznych ferii.



POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO



BEZPIECZNE WYPRAWY GÓRSKIE

(opracowano wykorzystując materiał udostępniony przez Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe oraz stronę internetową Grupy Beskidzkiej GOPR)

Przebywając w miejscowości górskiej pamiętaj, aby przed każdym wyjściem w góry znać lokalizację najbliższej stacji ratunkowej GOPR.. Jeżeli masz ze sobą telefon komórkowy wpisz do jego pamięci numery alarmowe oraz numer najbliższej dyżurki GOPR, która obszarem swojego działania obejmuje teren Twojej wycieczki.

Bezwzględnie przestrzegaj zasad bezpieczeństwa oraz stosuj się do rad przewodników górskich i ratowników Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Wybierając się w góry zimą musimy pamiętać, że zagrożenie lawinowe powstaje najczęściej po dużej ilości opadów śniegu wraz z działaniem określonych warunków atmosferycznych, w partiach gór o dużym nachyleniu np. żleb, stoki o dużym spadku. Każdy turysta, który zamierza wędrować przez obszary na dużej wysokości i o dużym nachyleniu powinien wcześniej zasięgnąć informacji dotyczących warunków panujących w danym obszarze, szczególnie wtedy, gdy niedawno występowały bądź występują duże opady śniegu.

RADY DLA ORGANIZATORÓW, OPIEKUNÓW I UCZESTNIKÓW WYPRAW I WYCIECZEK W GÓRY:

PAMIĘTAJ

1. Wyruszając w góry, pozostaw wiadomość w wiarygodnym źródle gdzie idziesz, którędy i kiedy wrócisz.
2. Korzystaj z wpisów w książkach wyjść znajdujących się w schroniskach.
3. Wybierając się w teren nieznany, przygotuj się pod względem topograficznym i zaopatr się w stosowne mapy, przewodniki, kompas czy gps.
4. Zabierz ze sobą telefon komórkowy i ustaw w nim numer alarmowy [GOPR/TOPR \(601 100 300\)](#), Policji lub Straży Granicznej.
5. Nie lekceważ nawet najłatwiejszych z pozoru gór i nie traktuj ich jako tereny parku rekreacyjnego.
6. Dostosuj charakter wycieczki do poziomu swoich umiejętności, kondycji oraz możliwości zdrowotnych. Jeżeli leczysz się, skonsultuj wyjazd z lekarzem.
7. Nie sugeruj się czasem pokonania danej trasy podawanej w przewodnikach. Rzeczywista szybkość przemieszczania się jest zawsze zależna od Twoich możliwości fizycznych, warunków pogodowych i posiadanego przez Ciebie sprzętu turystycznego.
8. Nie ryzykuj, jeśli nie jesteś pewien swych możliwości, stopnia trudności wybranej trasy lub warunków pogodowych.
9. Prowadząc grupę dostosuj program do umiejętności i możliwości fizycznych najsłabszego uczestnika.
10. Zabierz ze sobą rzeczy, które pozwolą Ci poradzić sobie przy nagłej zmianie pogody, w nocy czy w trudniejszym terenie. Nagłe załamania pogody są częstym wrogiem nieprzygotowanego turysty.
11. Staraj się, aby Twój ubiór miał jaskrawe kolory odróżniające się od otaczającego Cię podłoża. W razie wypadku pozwoli to na łatwe odszukanie przez ratowników.
12. Jeśli nie jesteś pewien warunków, jakie panują na trasie lub jej stopnia trudności, skontaktuj się z najbliższą siedzibą GOPR lub schroniskiem PTTK. Ratownicy i przewodnicy górscy mogą Ci pomóc wybrać trasę odpowiednią do Twoich oczekiwań i umiejętności.





POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO



13. Unikaj samotnych wypraw! Bezpieczniej jest wędrować w grupie.
14. Unikaj wspinaczki w przypadkowych zespołach. Nigdy nie wiesz, jaki poziom przygotowania reprezentują nieznajomi. Stosuj zasadę ograniczonego zaufania. Nie korzystaj z punktów asekuracyjnych podejrzanego pochodzenia.
15. Nie wchodź do nieznanymi Ci jaskiń, nawet tych z pozoru bezpiecznych. Może się okazać, że znalazłeś się właśnie nad kilkumetrową studnią. Większość jaskiń o pionowych rozwinięciach jest dostępna tylko przy pomocy technik linowych.
16. W razie problemów odpowiednio wcześniej zgłoś je do górskiego pogotowia - skorzystaj z porady i informacji.
17. Dbaj o stan techniczny swojego sprzętu, stosuj sprzęt zmniejszający ryzyko urazów (np. kask ochronny).
18. Dbaj o czystość otoczenia: nie hałasuj i nie śmieć, resztki lub odpadki zostawiaj w miejscach do tego przeznaczonych.
19. Zasięgnij informacji o warunkach ubezpieczenia od nieszczęśliwych wypadków, zachorowań i odpowiedzialności cywilnej, zakresie świadczeń dodatkowych oraz sumach ubezpieczenia - *rozważ możliwość wykupienia ubezpieczenia*.
20. Pamiętaj! **Telefon 985 oraz 601 100 300 to telefony alarmowe GOPR – NIGDY nie dzwoń bez uzasadnionej przyczyny**

Gdy wędrujesz w górach w grupie zorganizowanej pamiętaj:

1. Należy iść pomiędzy - prowadzącym i zamykającym wycieczkę (*prowadzący powinien iść tempem najsłabszego uczestnika*).
2. Nie należy wyprzedzać prowadzącego grupę.
3. Nie wolno lekceważyć uwag i poleceń wychowawców, opiekunów - w górach warunki potrafią zmienić się błyskawicznie!
4. Wszyscy uczestnicy wędrowki powinni mieć kontakt wzrokowy pomiędzy sobą.
5. Uczestnicy wycieczki powinni wiedzieć, jakim szlakiem aktualnie się poruszają, bądź będą szli, w jakim czasie powinni pokonać aktualną drogę, co jest miejscem docelowym aktualnego etapu wycieczki.
6. Nie należy doprowadzać do zbyt długiego rozciągnięcia grupy, co może być przyczyną zaginięć w przypadku załamania pogody.
7. Co jakiś czas sprawdzać stan osobowy i kondycyjny grupy.
8. **Zawsze należy uwzględniać zmieniające się warunki atmosferyczne (na większej wysokości panują z reguły trudniejsze warunki).**
9. Trzeba pamiętać, że w górach żyje wiele gatunków flory i fauny pod ochroną – należy zachowywać się po cichu, a wszystkie śmieci zostawiać w miejscach do tego przeznaczonych!.

Jak wezwać pomoc?

W przypadku stwierdzenia zaginięcia osoby lub będąc świadkiem wypadku powiadom służby ratownicze GOPR (**telefon alarmowy GOPR – 985**). Podaj miejsce wypadku, okoliczności wypadku, objawy urazu i stan poszkodowanego. Postaraj się zapamiętać możliwie najwięcej szczegółów – zwiększy to prawdopodobieństwo skuteczności akcji ratunkowej.



POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO



MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA NARCIARSKA FIS MIĘDZYNARODOWE REGUŁY ZACHOWANIA SIĘ NARCIARZY - KODEKS FIS

1. **Wzgląd na innych narciarzy:**

Każdy narciarz musi się zachowywać w taki sposób, aby nikomu nie zagrażać i nie przynosić szkody.

2. **Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy:**

Każdy narciarz musi dostosować szybkość i sposób jazdy do swoich umiejętności, do warunków terenowych i pogody.

3. **Wybór śladu zjazdu:**

Zbliżający się od tyłu narciarz musi wybrać taki tor zjazdu, który nie zagrazi zjeżdżającym przed nim narciarzom.

4. **Wyprzedzanie:**

Wyprzedzać można od góry lub z dołu, po stronie prawej lub lewej, jednakowoż zawsze w takiej odległości, która wyprzedzanemu narciarzowi pozostawi wystarczającą przestrzeń dla wszelkich jego ruchów.

5. **Obowiązki narciarza znajdującego się niżej i przecinającego teren:**

Każdy narciarz, który chce wjechać na trasę zjazdową, względnie chce przeciąć teren narciarski, musi się upewnić patrząc w górę lub w dół czy nie stworzy to niebezpieczeństwa dla niego i innych. To samo obowiązuje po każdym zatrzymaniu się.

6. **Pozostawanie na trasie:**

Każdy narciarz musi unikać zatrzymywania się bez potrzeby na trasie zjazdowej w miejscach przewężeń lub źle widocznych. Narciarz, który upadł musi opuścić to miejsce tak szybko jak to tylko możliwe.

7. **Podchodzenie:**

Narciarzowi podchodzącemu wolno to czynić tylko poboczem trasy; w przypadku złej widzialności musi nawet to pobocze opuścić. To samo obowiązuje narciarza, który schodzi pieszo.

8. **Przestrzeganie znaków:**

Każdy narciarz musi stosować się do oznakowania na trasach zjazdowych.

9. **Zachowanie się przy wypadkach:**

W razie wypadku na każdym narciarzu spoczywa obowiązek pomocy.

10. **Stwierdzenie tożsamości:**

W razie zaistniałego wypadku, każdy świadek lub uczestnik wypadku, niezależnie od tego czy jest winny czy nie musi podać swoje dane osobowe.

MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA NARCIARSKA





POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO



TELEFONY ALARMOWE

TATRZAŃSKIE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
34-500 Zakopane, ul. Piłsudskiego 63a



Sekretariat (pon-pia 8-14):

tel.: (+48) 18 2014731

fax : (+48) 18 2015560

e-mail: topr@topr.pl

Centrala TOPR:

ul. Piłsudskiego 63a

34-500 Zakopane

telefon alarmowy: 985

telefon ratunkowy: (+48) 601-100-300

(+48) 18 20 63 444

GÓRSKIE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

GOPR - Grupa Jurajska



GOPR – stacja centralna Grupy Jurajskiej
Podlesice 5

42-425 Kroczyce,

telefon alarmowy: 985

telefon ratunkowy w górach: 601 100 300

telefon (0-34) 31-52-000

fax (0-34) 31-52-099

E-Mail: zarzad@gopr.pl

GOPR - Grupa Beskidzka



ul Dębowa 2

43-370 Szczyrk

telefon alarmowy: 985

telefon ratunkowy w górach: 601 100 300

telefon (0-33) 829 69 00

fax (0-33) 829 69 04

E-Mail: poczta@beskidy.gopr.pl



POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE ZIMOWEGO WYPOCZYNKU

Jedną z najważniejszych wartości dla człowieka jest potrzeba bezpieczeństwa, która obejmuje wiele obszarów życia. Człowiek może wpływać na stan swojego bezpieczeństwa m.in. poprzez kreowanie odpowiednich norm postępowania, a zwłaszcza w zakresie przewidywania i zapobiegania zagrożeniom, których zasad powinien uczyć się od najmłodszych lat. W czasie zimowego wypoczynku dzieci i młodzież mają więcej wolnego czasu, podczas którego czyha na nie wiele zagrożeń. Codziennie w mediach można zobaczyć jak dzieci stają się uczestnikami poważnych wydarzeń: utonięcie w wyniku załamania się lodu, pobić, znęcania, wykorzystywania seksualnego, zdarzeń drogowych, zatrucia alkoholem czy wypadków domowych, spowodowanych bezmyślnością dorosłych. W wielu z tych przypadków dzieci są niewinnymi ofiarami, ale bywają też sytuacje, w których same mogą stanowić zagrożenie dla siebie i innych.

RADY DLA RODZICÓW, OPIEKUNÓW I NAUCZYCIELI

- Bądź dla dzieci wzorem prawidłowego zachowania - zawsze i w każdej sytuacji.
- Ucz je, by podczas nieobecności rodziców w domu nikomu nie otwierały drzwi (nawet znajomym, a także innym dzieciom).
- Nie ujawniaj miejsc przechowywania wartościowych przedmiotów. Zabroń mu też chwaleń się innym, co „fajnego” jest w domu.
- Bezwzględnie zakazuj dzieciom przyjmowania od obcych jakichkolwiek prezentów, słodczy, napojów.
- Zakaż im wsiadania do pojazdów kierowanych przez obcych, oddalania się z nieznanymi. Musisz zrobić wszystko, aby dziecko było nieufne wobec obcych.
- Naucz je bezpiecznego poruszania się po drodze. Sprawdź czy posiada elementy odbłaskowe na ubraniu.
- Nie ciągnij dzieci na sankach samochodem.
- Dziecku bawiącemu się na podwórku nigdy nie wieszaj kluczy na szyi.
- Uczyń wszystko, aby zabawy dzieci były bezpieczne. Ucz dzieci rozważ, zwłaszcza przy zabawie na stokach narciarskich, w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc i sam bądź przewidujący.
- Zawsze zwracaj uwagę na zachowanie swoich dzieci i ich przyjaciół.
- Wykształć w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów.
- Dowiedz się gdzie pociecha idzie, z kim i kiedy wróci.
- Dowiedźcie się, z kim ono przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon).
- Traktuj dziecko poważnie, nie bagatelizuj jego problemów. Codziennie znajdź czas na rozmowę z nim.
- Czad to cichy zabójca, zabezpiecz się przed jego szkodliwym działaniem (Zakup czujniki ostrzegawcze). Nigdy niczym nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych, sprawdzaj stan techniczny urządzeń grzewczych (piecyki, kuchnie gazowe) oraz szczelność przewodów kominowych.