

## „Bezpieczny Wypoczynek Zimą - Ferie 2026”



### □ **Bezpieczne ferie zimowe - o czym warto pamiętać?**

Ferie zimowe to czas odpoczynku, zabawy i aktywności na świeżym powietrzu. Aby jednak były one udane, warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Niezależnie od tego, czy spędzamy ferie w mieście, w górach czy na wsi - rozważa i odpowiednie przygotowanie są kluczowe.

### □ **Bezpieczeństwo na lodzie**

Zimą szczególną ostrożność należy zachować w pobliżu zbiorników wodnych. Naturalny lód na rzekach, stawach czy jeziorach bywa bardzo niebezpieczny - nawet jeśli wydaje się gruby i stabilny. Śnieg pokrywający lód dodatkowo utrudnia ocenę jego wytrzymałości.

Zaleca się korzystanie wyłącznie z oficjalnych lodowisk, które są odpowiednio przygotowane i nadzorowane. Wchodzenie na zamrożone akweny może grozić załamaniem się lodu i utratą zdrowia lub życia.

W przypadku pęknięcia lodu należy jak najszybciej zawrócić w kierunku brzegu, poruszając się powoli, najlepiej czołgając się, aby rozłożyć ciężar ciała. Jeśli ktoś wpadnie do wody, nie wolno podbiegać - należy wezwać pomoc i spróbować podać tonącej osobie przedmiot, za który będzie mogła się chwycić.

### □ **Ochrona przed mrozem i wychłodzeniem**

Niskie temperatury, wiatr i wilgoć mogą prowadzić do odmrożeń oraz wychłodzenia organizmu. Objawami są m.in. drętwienie kończyn, bledność skóry, senność czy zaburzenia mowy.

Aby tego uniknąć:

ubierajmy się warstwowo, pamiętając o czapce, rękawiczkach i ciepłym obuwiu,  
przed wyjściem na zewnątrz zjedzmy ciepły posiłek,

zabierzmy ze sobą gorący napój,

unikajmy alkoholu - przyspiesza on utratę ciepła,

informujmy bliskich, dokąd się udajemy i kiedy planujemy wrócić.

W razie zauważenia objawów odmrożeń należy stopniowo ogrzewać ciało i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem.

## ☐ **Bezpieczne zabawy zimowe**

Zimowe aktywności, takie jak jazda na sankach, nartach czy snowboardzie, powinny odbywać się w miejscach do tego przeznaczonych, z dala od ulic i ruchu drogowego. Dzieci powinny bawić się pod opieką dorosłych i stosować się do obowiązujących zasad oraz regulaminów.

### ☐ Numery alarmowe

W sytuacji zagrożenia należy niezwłocznie wezwać pomoc:

112 - numer alarmowy

999 - pogotowie ratunkowe

**☐ Dbajmy o bezpieczeństwo swoje i innych, aby ferie zimowe były czasem radości, a nie niepotrzebnych zagrożeń.**

**Życzymy wszystkim spokojnego i bezpiecznego wypoczynku ☐**