



BEZPIECZNE FERIE W 3 KROKACH

Już w najbliższych dniach rozpoczną się ferie zimowe. Jazda na nartach, sankach czy łyżwach należą do najbardziej popularnych zajęć podczas ferii. Jednak zabawa w zimowych warunkach może skończyć się urazem, kolizją, a nawet niebezpieczną kąpielą w mroźnym stawie. Ekspert radzi, jak unikać niebezpiecznych sytuacji, a także jak właściwie reagować, gdy dojdzie do wypadku.

ZASADA 1 – Ślizgawki i sanki tylko z dala od ulicy

Jedną z ulubionych zimowych zabaw dziecięcych jest jazda na sankach. Ważne jednak, aby miejsca, w których dzieci się bawią były położone z dala od jezdni i innych ciągów komunikacyjnych, a zabawom powinien towarzyszyć opiekun. Istotne jest też przygotowanie sprzętu do jazdy. Warto upewnić się, że sanki, czy inny przedmiot, służący do zabawy nie mają połamanych szczebelków ani wystających śrubek lub gwoździ. Przed rozpoczęciem zabawy należy również obejrzeć trasę zjazdu i usunąć z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie lub gałęzie. Dziecko musi również wiedzieć, że powinno dostosować jazdę do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, a także nie może przechodzić w poprzek toru. Nie należy także ślizgać się na chodnikach i przejściach dla pieszych. Częstym błędem jest także podczepianie sanek do samochodu lub motocyklu, co jest bardzo niebezpieczne.

Ekspert radzi

– Najczęstszą konsekwencją niekontrolowanych zabaw na ślizgawkach są złamania. Dzieci powinny wiedzieć, że jeśli dojdzie do groźnego upadku, to w pierwszej kolejności należy wezwać pomoc osób dorosłych lub zadzwonić pod numer alarmowy 112 lub 999. Warto pamiętać, że w przypadku złamań nie powinno się wykonywać żadnych zbędnych ruchów, a tym bardziej nie próbować nastawiać złamania. Należy zachować spokój i ograniczyć niepotrzebne ruchy, a dorosły powinien podjąć próbę unieruchomienia dwóch sąsiednich stawów, wykorzystując do tego np. kawałek drewna lub szalik – zaleca ratownik medyczny Grzegorz Olszewski.

ZASADA 2 – Staw to nie lodowisko

Dzieci, które nie wybierają się na zorganizowane wyjazdy i będą chciały korzystać z miejscowych atrakcji, ważne, aby pamiętać, żeby do jazdy na łyżwach i sankach wybierały miejsca bezpieczne, najlepiej lokalne lodowiska, czy odpowiednio zlokalizowane górkę i przebywały tam zawsze pod opieką osoby dorosłej. Bezwzględnie nie można traktować zamrzniętych jezior czy stawów jak lodowisk.

Ekspert radzi

– Zabawa w miejscach niestrzeżonych, szczególnie na zamrzniętych stawach czy jeziorach, może nieść duże zagrożenie dla dziecka i pod żadnym pozorem dzieci nie powinny bawić się w takich miejscach. Niestety często dziecięca ciekawość bywa silniejsza niż zakaz rodziców i co roku dochodzi do tego typu zdarzeń. Jeśli dziecko wpadnie do wody, zagrożenie stanowi jej niska temperatura, dodatkowo zimowy strój utrudnia wydostanie się na powierzchnię lodu. Pamiętajmy, że w niskiej temperaturze szybciej tracimy energię i próba wydostania się samodzielnie z wody może okazać się bardzo trudna, a wręcz wyczerpująca po kilku sekundach. Dlatego w takim przypadku należy podjąć próbę wołania o pomoc, rozłożyć szeroko ręce w kierunku lodu i próbować na niego wpełznąć. Należy poruszać się w kierunku brzegu leżąc na lodzie. Jeśli natomiast lód pęka, pozostajemy w miejscu bez ruchu. W przypadku gdy osoba, która znalazła się w wodzie, jest blisko brzegu – należy podać jej kij lub szalik i starać się szybko wyciągnąć ją na powierzchnię, oczywiście niezwłocznie należy wezwać pomoc – podkreśla ratownik medyczny.

ZASADA 3 – Odpowiednia ochrona przed zimnem

Dzieci, które wychodzą bawić się na powietrzu, powinny być ubrane stosownie do pogody. Podczas długich zimowych zabaw, należy pamiętać o takim ubiorze, aby nie doprowadzić do nadmiernego wychłodzenia



organizmu. Idąc na górkę, czy lodowisko warto wyposażyć dziecko w termos z ciepłym napojem. Właściwy ubiór jest również elementem, który pomaga uchronić przed zachorowaniem na gripę i infekcje grypopodobne.

Ekspert radzi

– Zbyt długie przebywanie w niskiej temperaturze może doprowadzić do wychłodzenia ciała lub w skrajnych przypadkach do odmrożeń. W takiej sytuacji, w pierwszej kolejności ważne jest, aby jak najszybciej znaleźć się w ciepłym (ale nie gorącym) pomieszczeniu. Jeśli to możliwe próbujemy wykonywać proste ćwiczenia np. pajacyk czy przysiady, żeby się rozgrzać. Wychłodzone miejsca należy powoli ogrzać np. mocząc w letniej wodzie. Częstym błędem jest przykładanie rąk np. bezpośrednio do kaloryfera lub gorącego termoforu. Odmrożonych miejsc nie należy pocierać ani masować, domowym sposobem jest ich okrycie. Jeżeli w odmrożonym miejscu powstały pęcherze, nie należy ich przekłuwać. Należy pić ciepłe i słodkie napoje. Rodzice powinni także pamiętać, że każdy rodzaj odmrożenia wymaga konsultacji lekarskiej – podpowiada ratownik medyczny.

Dziecięca fantazja często nie zna granic, a chwila beztrudnej zabawy może nieść negatywne skutki. Należy zatem wciąż edukować dzieci i przypominać im podstawowe zasady bezpieczeństwa, a także interesować się tym, w jaki sposób dzieci spędzają czas wolny. *– Bezpieczeństwo dzieci jest bardzo ważne. Dlatego szkoły również angażują się w ich edukację na temat zasad bezpieczeństwa, szczególnie w okresie przed feriami. Nauczyciele organizują specjalnie dedykowane zajęcia, korzystając z materiałów opracowanych w ramach programów edukacyjnych poświęconych bezpieczeństwu dzieci, takich jak np. Akademia Bezpiecznego Puchatka. Dzięki temu, dzieci dowiadują się jak należy się zachowywać podczas zabaw na przykład na lodowisku oraz co zrobić gdy dojdzie do niebezpiecznej sytuacji aby zachować bezpieczeństwo – mówi Wioletta Krzyżanowska, dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 323 w Warszawie.*

O Programie

Program „Akademia Bezpiecznego Puchatka” to największy w Polsce program o tematyce bezpieczeństwa skierowany do I klas szkół podstawowych w całej Polsce. Organizowany jest od 9 lat przez markę Puchatek, we współpracy z Wydziałem Prewencji Biura Prewencji oraz Wydziałem Nadzoru i Profilaktyki Biura Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. **Patronem Honorowym akcji jest Komendant Główny Policji. Do tej pory w programie wzięło udział łącznie około 1 750 000 dzieci.**