

Bezpieczny wypoczynek – ferie zimowe 2025

Drodzy Uczniowie

Z okazji zbliżających się ferii zimowych życzę Wam wszystkim wspaniałego odpoczynku, ciekawie spędzonego wolnego czasu i fantastycznych wspomnień! Wróćcie do szkół wypoczęci i z nowym zapałem do nauki.

Jednak nigdy nie zapominajcie o zdrowiu i bezpieczeństwie. Zapoznajcie się z poniższymi informacjami, weźcie je pod uwagę i ... **wspaniałych ferii!**

- ✓ Ubierajcie się odpowiednio do temperatury i planowanego czasu pobytu na świeżym powietrzu.
- ✓ Podczas poruszania się po drogach pamiętajcie, że w zimowe dni kierowcy mają ograniczoną widoczność, a samochody potrzebują dłuższego czasu hamowania. Wybierajcie miejsca wskazane do przejścia przez ulicę, pamiętajcie, żeby doczepić do rękawa lub plecaka elementy odblaskowy.
- ✓ Na sankach zjeżdżajcie w miejscach bezpiecznych – daleko od miejsc, w których rosną drzewa, daleko od dróg, nawet tych rzadko uczęszczanych. Jeżeli u podnóża góry jest droga, to z pewnością w każdej chwili może przejeżdżać nią samochód. Zanim rozpoczniecie zabawę, upewnijcie się, czy możecie zjechać bezpiecznie!
- ✓ Rzucając się śnieżkami, nie łączcie miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamyczków, nie celujcie w twarz drugiej osobie.
- ✓ Ślizgając się lub jeżdżąc na łyżwach, pamiętajcie, żeby korzystać z miejsc przystosowanych do tych aktywności, a więc bezpiecznych. Wchodzenie na zamrożone rzeki, jeziora czy stawy może skończyć się tragicznie, nie sposób bowiem samodzielnie ocenić jak gruba jest pokrywa lodu i jaki ciężar wytrzyma. Zamiast niepewnych, zamrożonych akwenów wodnych wybierajcie lodowiska lub specjalne ślizgawki, na których zabawa na pewno będzie bezpieczna.
- ✓ Na nartach, na snowboardzie zjeżdżajcie tylko po wyznaczonych trasach. Są one utwardzone, odpowiednio oświetlone i monitorowane – przez co bezpieczne. Zjazdy krętymi, leśnymi ścieżkami, często pokrytymi grubą warstwą białego puchu, stanowią zagrożenie dla życia i zdrowia.
- ✓ Zjeżdżając na nartach czy sankach, pamiętajcie o obowiązujących na stokach przepisach i zasadach bezpieczeństwa. Jeżeli będziecie korzystać z nart w górach, zapoznajcie się z obowiązującymi zasadami opracowanym przez GOPR.
- ✓ Przygotujcie się na wyjście w góry! Wybierając się na spacer, szusowanie na nartach, zjazdy sankami lub na dłuższą wędrówkę, pamiętajcie o zabraniu telefonu komórkowego z naładowaną baterią. W przypadku awaryjnej sytuacji szybciej wezwiecie pomoc. Koniecznie dobrze przemyślcie długość trasy. Pamiętajcie, że zimą szybciej robi się ciemno, przez co czas na spacer i wędrówki jest znacznie krótszy!
- ✓ Bezpieczeństwo w sieci to niezwykle ważny temat, który dotyczy każdego z nas. Internet jest wspaniałym narzędziem do nauki, zabawy i komunikacji, ale niesie ze sobą również pewne zagrożenia. Aby korzystać z niego odpowiedzialnie i unikać ryzykownych sytuacji, pamiętajcie o kilku zasadach:

Bezpieczny wypoczynek – ferie zimowe 2025

- Chronie swoje dane osobowe – nigdy nie udostępnia w sieci swoich danych, takich jak adres, numer telefonu czy hasła.
- Tworzy silne hasła – używa kombinacji liter, cyfr i znaków specjalnych, i nie udostępnia ich nikomu.
- Zachowuje ostrożność w kontaktach online – nie nawiązuje kontaktu z osobami, których nie zna osobiście, i nie spotyka się z nimi bez wiedzy rodziców lub opiekunów.
- Nie klika w podejrzaną linki – mogą prowadzić do niebezpiecznych stron lub instalować wirusy na twoim urządzeniu.
- Pamięta o szacunku – traktuje innych użytkowników z uprzejmością i nie uczestniczy w hejcie ani cyberprzemocy.

Jeśli coś Was zaniepokoi, np. otrzymana nieodpowiednia wiadomość lub treści, które wydają się podejrzaną - zgłoś to rodzicom, nauczycielom lub innym zaufanym osobom.

- ✓ Pamiętajcie, że nie wszyscy ludzie, których spotykamy – czy to w prawdziwym świecie, czy w internecie – mają dobre zamiary. Zawsze bądźcie ostrożni w kontaktach z obcymi osobami! Oto kilka ważnych zasad, o których trzeba pamiętać:
 - Nie rozmawiajcie z nieznanymi bez potrzeby. Jeśli ktoś, kogo nie znacie, próbuje Was zaczepić, grzecznie odejdźcie i poinformujcie dorosłego, któremu ufacie.
 - Nie przyjmujcie prezentów ani słodyczy od obcych. Nawet jeśli coś wygląda atrakcyjnie, nie można mieć pewności, czy jest bezpieczne.
 - Nigdy nie zgadzajcie się na propozycje wyjścia lub przejazdu z nieznanymi. Jeśli ktoś zaproponuje Wam podwiezienie lub spacer, powiedzcie "nie" i od razu zgłoście to dorosłemu.
 - Zawsze mówcie rodzicom lub opiekunom, gdzie się znajdujecie i z kim przebywacie.
 - Jeśli kiedykolwiek poczujecie się niepewnie albo ktoś sprawi, że będziecie się bać, koniecznie powiedzcie o tym dorosłemu. Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze!

Zawsze ufajcie swoim rodzicom, nauczycielom i bliskim – oni chcą dla Was jak najlepiej!

- ✓ Podczas pobytu na kolonii, półkolonii czy obozie stosujcie się do regulaminów i zasad bezpieczeństwa podanych przez wychowawców, dbajcie o bezpieczeństwo własne i innych osób.
- ✓ Dbajcie o higienę, myjcie często ręce ciepłą wodą i mydłem, zwłaszcza po wyjściu z toalety i przed jedzeniem.
- ✓ **Numer 112** to numer, który ratuje życie. Podczas jakiegokolwiek zagrożenia nie bójcie się zadzwonić. Numer alarmowy 112 odbierany jest w Centrach Powiadomienia Ratunkowego przez operatorów numerów alarmowych, którzy na pewno udzielą Wam pomocy i podpowiedzą, co należy robić - niezależnie od sytuacji, jaka ma miejsce.
- ✓ Wprowadzenie numeru alarmowego 112 nie wyłączyło pozostałych numerów alarmowych do służb ratunkowych: **997 - Policja, 998 - Państwowa Straż Pożarna, 999 - Państwowe Ratownictwo Medyczne.**
- ✓ Masz problemy w szkole lub w domu? Chcesz z kimś o tym porozmawiać? Zadzwon na infolinię nr **0 800 080 222** – konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą,

Bezpieczny wypoczynek – ferie zimowe 2025

co możesz zrobić w swojej sytuacji. Nie musisz się przedstawiać, masz zapewnioną dyskrecję, całodobową bezpłatną infolinię (dla dzieci i młodzieży, rodziców, nauczycieli). Skorzystaj z pomocy !

- ✓ Możesz również zadzwonić Zadzwoń pod numer **800 12 12 12**. To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka lub napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika: www.brpd.gov.pl . Pamiętaj nie jesteś sam!

*Zachodniopomorski Kurator Oświaty
Paweł Palczyński*