**„Bezpieczne ferie zimowe”**

Szanowni Państwo,  
Ferie zimowe to czas wypoczynku, radości i wspólnych przygód. Aby jednak czas ten był   
w pełni bezpieczny, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Pragniemy podzielić się z Państwem wskazówkami, które pomogą zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo Państwa dzieci.

**1. Bezpieczeństwo na śniegu i lodzie**

* **Zabawy na sankach i nartach** – Upewnijcie się, że dzieci bawią się w odpowiednich miejscach, z dala od ruchu ulicznego, stromych zboczy i przeszkód.
* **Jazda na łyżwach** – Korzystajcie wyłącznie z lodowisk, które są odpowiednio przygotowane i nadzorowane. Nie pozwalajcie dzieciom wchodzić na zamarznięte jeziora, rzeki czy stawy – nawet jeśli lód wydaje się gruby.
* **Kask ochronny** – Podczas jazdy na nartach, snowboardzie czy sankach kask powinien być obowiązkowym elementem wyposażenia dziecka.

**2. Ubiór odpowiedni do pogody**

* Ubierajcie dzieci „na cebulkę” – odpowiednia liczba warstw pomoże dostosować się do zmiennych warunków pogodowych.
* Ważne są ciepłe buty, czapka, szalik i rękawiczki – szczególnie w mroźne dni.
* Pamiętajcie o odzieży wodoodpornej, jeśli dziecko planuje dłuższą zabawę na śniegu.

**3. Odpowiedzialność na wyjeździe**

* Jeśli planujecie wyjazd, upewnijcie się, że dzieci wiedzą, jak się zachować w nowych miejscach, takich jak góry czy kurorty narciarskie. Pokażcie im, gdzie można szukać pomocy w razie zgubienia się.
* Zawsze miejcie aktualne numery telefonów do dziecka (np. umieszczone w kieszeni kurtki lub na opasce).

**4. Pierwsza pomoc i kontakt z opiekunami**

* Nauczcie dzieci podstawowych zasad wzywania pomocy – znajomości numerów alarmowych (112) i wyjaśnijcie, w jakich sytuacjach należy ich używać.
* Warto również przeprowadzić krótką rozmowę o tym, jak zadbać o siebie w przypadku upadków lub wychłodzenia.

**5. Profilaktyka zdrowotna**

* Przypominajcie dzieciom, aby unikały jedzenia śniegu, który może zawierać zanieczyszczenia.
* Pilnujcie, by dzieci po powrocie do domu zmieniały mokre ubrania i buty, aby uniknąć przeziębień.

**6. Bezpieczeństwo w domu**  
Ferie spędzane w domu to doskonała okazja do odpoczynku, ale również czas, w którym dzieci mogą być narażone na różne zagrożenia, szczególnie jeśli spędzają więcej czasu bez opieki dorosłych. Oto kilka zasad, które pomogą zwiększyć bezpieczeństwo:

**a) Bezpieczeństwo w kuchni i łazience**

* Ustalcie jasne zasady dotyczące korzystania z urządzeń kuchennych. Małe dzieci nie powinny samodzielnie obsługiwać kuchenki, piekarnika czy czajnika elektrycznego.
* Utrzymujcie środki czystości, leki i ostre przedmioty (np. nożyczki, noże) poza zasięgiem dzieci.
* Przypominajcie dzieciom, aby nie dotykały gorących powierzchni, takich jak piekarnik czy kaloryfery, aby uniknąć oparzeń.

**b) Bezpieczeństwo związane z elektrycznością**

* Zadbajcie o to, aby dzieci nie bawiły się w pobliżu gniazdek elektrycznych i nie wkładały do nich przedmiotów. W razie potrzeby zastosujcie specjalne zaślepki na gniazdka.
* Ustalcie, że dzieci nie mogą korzystać z suszarek, prostownic czy innych urządzeń elektrycznych bez nadzoru osoby dorosłej.

**c) Zasady dotyczące okien i drzwi**

* Dzieci powinny wiedzieć, że nie wolno otwierać drzwi obcym osobom. Możecie przypomnieć im, że otwieranie drzwi powinno być zawsze skonsultowane z dorosłymi.
* Jeśli mieszkacie w bloku lub na piętrze, zadbajcie o to, by okna były zabezpieczone – np. poprzez specjalne blokady, które uniemożliwiają ich pełne otwarcie.

**d) Czas wolny przy ekranach**

* Ustalcie maksymalny czas, jaki dziecko może spędzać przed telewizorem, tabletem, czy komputerem.
* Zwróćcie uwagę na treści, z jakich korzystają dzieci. Warto zainstalować filtry rodzinne na urządzeniach, aby ograniczyć dostęp do nieodpowiednich stron.
* Nauczcie dzieci zasad bezpieczeństwa w Internecie – nigdy nie podawać swoich danych, nie rozmawiać z nieznajomymi i informować rodziców o każdej podejrzanej sytuacji online.

**e) Zasady zachowania się podczas zabawy**

* Przypomnijcie dzieciom, że nie powinny wspinać się na meble, regały czy parapety – grozi to upadkiem i poważnym urazem.
* Jeśli dzieci bawią się same, upewnijcie się, że zabawki są dostosowane do ich wieku i nie stanowią zagrożenia (np. brak małych elementów, które można połknąć).

**f) Pierwsza pomoc i kontakt z dorosłymi**

* Upewnijcie się, że dzieci wiedzą, jak zadzwonić do rodziców lub kogoś z rodziny w razie potrzeby.
* Starsze dzieci można nauczyć podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy, takich jak przyłożenie zimnego okładu w razie uderzenia czy zadzwonienie pod numer alarmowy 112.

**g) Odpowiedzialność za bezpieczeństwo maluchów**

* Jeśli starsze rodzeństwo zajmuje się młodszymi dziećmi, przypomnijcie im, że muszą być odpowiedzialni i dbać o bezpieczeństwo swoich braci czy sióstr. Nie zostawiajcie małych dzieci pod opieką kogoś, kto nie jest jeszcze na to gotowy.

**Podsumowanie**

Bezpieczne ferie to takie, w których radość i odpoczynek idą w parze z odpowiedzialnością i ostrożnością. Rozmowa z dziećmi o potencjalnych zagrożeniach, dobry przykład i wspólne ustalanie zasad to klucz do spokojnego i szczęśliwego zimowego wypoczynku.

Życzymy Państwu i dzieciom udanych i pełnych niezapomnianych chwil ferii zimowych!