***Drodzy Uczniowie!***

Z okazji zbliżających się ferii zimowych życzę Wam wszystkim dużo odpoczynku, ciekawie spędzonego wolnego czasu i wspaniałych wspomnień! Wypoczywajcie, realizujcie plany, rozwijajcie zainteresowania. Cieszcie się wolnym czasem, zimową pogodą,
spotkaniami z interesującymi ludźmi, nowymi wartościowymi przyjaciółmi. Wróćcie do szkół wypoczęci, radośni, z zapałem do nauki, gotowi do podejmowania nowych wyzwań
i kolejnych zadań.

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 zamarznięte rzeki, jeziora czy stawy może skończyć się tragicznie, nie sposób bowiem samodzielnie ocenić jak gruba jest pokrywa lodu i jaki ciężar wytrzyma. Zamiast niepewnych, zamarzniętych 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 obwiązującymi zasadami opracowanym przez GOPR.
* Wybierając się na spacer w góry, szusowanie na nartach, zjazdy sankami lub
na dłuższą wędrówkę, pamiętajcie o zabraniu telefonu komórkowego z naładowaną baterią. W przypadku awaryjnej sytuacji szybciej wezwiecie pomoc.
* Przygotujcie się na wyjście w góry! Wybierając się w wyższe partie gór, poinformujcie
o tym odpowiednie służby i najbliższych, co może ułatwić poszukiwania w przypadku nieprzewidzianych trudności. I co najważniejsze: koniecznie dobrze przemyślcie długość trasy. Zimą szybciej robi się ciemno, przez co czas na spacery i wędrówki jest znacznie krótszy!
* 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 Powiadamiania 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? Zadzwoń
na infolinię nr **0 800 080 222**– konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą,
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!**

*Katarzyna Koszewska*

*Zachodniopomorski Kurator Oświaty*