

# BEZPIECZNA ZIMA

PORADNIK  
NA BEZPIECZNĄ ZIMĘ



**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

Warszawa, 2024 r.

**Skład i realizacja**  
**RZĄDOWE CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA**



**Wydanie I**  
**Warszawa, 2024 r.**

# SPIS TREŚCI

---

## 1. Wstęp

## 2. Podróż samochodem

- Kontrola samochodu przed sezonem zimowym – s.3
- Technika jazdy w trudnych warunkach (śnieg, lód, mgła) – s.5
- Zimowy zestaw awaryjny – s.8

## 3. Pierwsza pomoc

- Wychłodzenie i odmrożenie – s.9
- Podstawy udzielania pierwszej pomocy w zimowych warunkach – s.13
- Jak dbać o swoje zdrowie zimą? – s.15
- Jak dbać o zwierzęta zimą? – s.18

## 4. Bezpieczny wypoczynek

- Właściwy ubiór – s.20
- Zabawy na lodzie – s.22
- Jazda na sankach – s.26
- Jazda na nartach i snowboardzie – s.28
- Morsowanie – s.32

## 5. Przygotowanie domu na zimę – s.34

# 1. WSTĘP



Zima to czas, który potrafi zachwycić śnieżnymi krajobrazami i daje mnóstwo okazji do zabawy na świeżym powietrzu. To także pora roku, która niesie ze sobą wyzwania wymagające odpowiedniego przygotowania i ostrożności.

Warunki pogodowe mogą być nieprzewidywalne, a niskie temperatury i oblodzenie mogą stwarzać zagrożenie zarówno na drodze, jak i w codziennych czynnościach.

Poradnik „Bezpieczna Zima” został przygotowany to po, aby pomóc zadbać o bezpieczeństwo w tych wymagających warunkach. Zawiera wskazówki dotyczące odpowiedniego przygotowania samochodu, dbania o zdrowie, ochrony domu oraz bezpiecznego korzystania z zimowych atrakcji. Dzięki tym praktycznym poradom zima stanie się bezpieczniejsza i bardziej komfortowa dla wszystkich – niezależnie od tego, czy czas ten spędzamy w mieście, czy na łonie natury.



## 2. PODRÓŻ SAMOCHODEM

### Kontrola samochodu przed sezonem zimowym

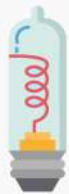


Jedną z przyczyn śmiertelnych wypadków zimą jest niewłaściwe przygotowanie samochodu do sezonu oraz brak wiedzy o tym, jak postępować w przypadku unieruchomienia pojazdu podczas podróży z powodu awarii lub trudnych warunków atmosferycznych (takich jak np. zamieć czy śnieżyca).

#### Przed okresem zimowym sprawdź:



- **Akumulator** – sprawdź stan akumulatora, który zimą jest bardziej obciążony. W razie potrzeby zleć jego ładowanie lub wymianę.



- **Oświetlenie** – upewnij się, że wszystkie żarówki w samochodzie działają poprawnie, a przepalone lub słabo świecące wymień. Dobrze jest również sprawdzić ustawienie reflektorów na stacji diagnostycznej.



- **Układ hamulcowy** – skontroluj stan klocków, tarcz hamulcowych oraz stan przewodów, w tym linki hamulca ręcznego. Sprawdź poziom płynu hamulcowego.



- **Pióra wycieraczek** – sprawdź stan piór do wycieraczek. Wymień je, jeśli są uszkodzone.

## • **Płyny eksploatacyjne:**

- **olej silnikowy** – przed zimą sprawdź poziom i jakość oleju silnikowego, a w razie potrzeby wymień na olej o odpowiednich parametrach dla niskich temperatur.
  - **płyn chłodniczy** – upewnij się, że płyn chłodniczy jest odporny na niskie temperatury i w razie potrzeby uzupełnij go lub wymień.
  - **płyn hamulcowy** – sprawdź poziom i stan płynu hamulcowego, a jeśli jest zanieczyszczony lub ma ponad dwa lata, wymień go, aby zapewnić skuteczne działanie układu hamulcowego.
  - **płyn do spryskiwaczy** – uzupełnij płyn do spryskiwaczy, wybierając taki, który jest odporny na niskie temperatury.
- **Filtry** – sprawdź filtr powietrza silnika, filtr kabinowy i filtr paliwa (i wymień, jeśli jest taka potrzeba).
  - **Zamki i uszczelki** – nasmaruj zamki i uszczelki preparatem chroniącym przed zamarzaniem.

## **Pamiętaj o oponach zimowych!**

Opony całoroczne uznawane są za mniej bezpieczne rozwiązanie niż opony sezonowe. Opony zimowe skutecznie „odprowadzają” śnieg, a przede wszystkim potrafią zachować swoje optymalne parametry w niskich temperaturach.



## Technika jazdy w trudnych warunkach (śnieg, lód, mgła)

Zimowe warunki drogowe, takie jak śnieg, lód i mgła, wymagają od kierowcy zachowania szczególnej ostrożności i stosowania odpowiedniej techniki jazdy. Oto praktyczne wskazówki, które pomogą bezpiecznie poruszać się w tych trudnych warunkach:

### Jazda w śniegu

Przygotowanie pojazdu:



- Usuń śnieg i lód z szyb, lusterek, reflektorów, aby zapewnić sobie dobrą widoczność
- Usuń śnieg z dachu, żeby nie zagrażać bezpieczeństwu innym kierowcom
- Włącz światła mijania, by być widocznym dla innych.

Styl jazdy:

- Ruszaj delikatnie, aby uniknąć buksowania kół.
- Utrzymuj odpowiednio niewielką prędkość i zachowaj większą odległość od innych pojazdów – droga hamowania na śniegu jest znacznie dłuższa.
- Hamuj i przyspieszaj łagodnie, unikając gwałtownych ruchów kierownicą.

Hamowanie:

- W samochodach z ABS wciskaj pedał hamulca równomiernie, w pojazdach bez ABS stosuj hamowanie pulsacyjne, by uniknąć poślizgu.



**Buksowanie kół** to sytuacja, w której koła samochodu tracą przyczepność do nawierzchni i obracają się w miejscu bez efektywnego poruszania pojazdu.

# Jazda po lodzie

Rozpoznawanie nawierzchni:

- Uważaj na tzw. „czarny lód” – cienką, przezroczystą warstwę lodu, która jest prawie niewidoczna. Najczęściej występuje na mostach, wiaduktach i zacienionych odcinkach drogi.

Technika jazdy:

- Utrzymuj odpowiednią, niewielką prędkość.
- Unikaj gwałtownego hamowania, przyspieszania i skrętów kierownicą.
- Jeśli auto wpadnie w poślizg, nie wciskaj hamulca – delikatnie skręcaj kierownicą w stronę, w którą zniósł pojazd, aby odzyskać kontrolę.

Bezpieczna odległość:

- Zachowaj jeszcze większy odstęp od innych pojazdów niż w przypadku jazdy w śniegu – droga hamowania na lodzie może być kilkukrotnie dłuższa.





# Jazda we mgle

## Widoczność:

- Włącz światła przeciwmgłowe, gdy widoczność spada poniżej 50 metrów.
- Używaj świateł mijania - nie włączaj świateł drogowych, które mogą odbijać się od mgły i pogarszać widoczność.



światła przeciwmgłowe



światła mijania

## Prędkość i odległość:

- Dostosuj prędkość do widoczności, jadąc wolniej niż zwykle.
- Zachowaj większy odstęp od pojazdu przed Tobą, by mieć czas na reakcję w przypadku nagłego zatrzymania.

## Zachowanie na drodze:

- Korzystaj z linii na jezdni, aby utrzymać prawidłowy tor jazdy.
- W razie bardzo złej widoczności rozważ zjechanie na pobocze w bezpieczne miejsce (aby nie zagrażać sobie i innym) i przeczekanie mgły.



## Zimowy zestaw awaryjny

Przygotowanie odpowiedniego zestawu awaryjnego jest kluczowe, aby poradzić sobie w nagłych sytuacjach na drodze.

Oto lista najważniejszych przedmiotów, które warto mieć w samochodzie w sezonie zimowym:



# 3. PIERWSZA POMOC

## Wychłodzenie i odmrożenie

Zima niesie ze sobą ryzyko wychłodzenia organizmu (hipotermii) oraz odmrożeń, szczególnie w przypadku długiego przebywania na mrozie bez odpowiedniego ubioru lub przygotowania. Szybka reakcja i właściwe postępowanie mogą zapobiec poważnym skutkom zdrowotnym.



### WYCHŁODZENIE (HIPOTERMIA)

Hipotermia to stan, w którym temperatura ciała spada **poniżej 35°C**, co może prowadzić do zaburzeń pracy serca, układu nerwowego i innych narządów.



### Łagodne objawy (35–32°C)

Organizm reaguje **osłabieniem i wychłodzeniem**, szczególnie **dłoni i stóp**, które mogą stracić czucie. Charakterystycznym objawem jest **intensywne drżenie mięśni**, będące próbą wygenerowania dodatkowego ciepła.

### Jak postępować?

Należy zapewnić poszkodowanemu ciepłe, osłonięte otoczenie, zamienić ubranie na suche i podać ciepłe, słodkie napoje (np. herbata). Wskazana jest także umiarkowana aktywność fizyczna, która pomoże organizmowi się rozgrzać.



## Umiarkowane objawy (32–28 °C)

W tej fazie dreszcze zanikają, a poszkodowany staje się **senny i zdezorientowany**, często **nieświadomy otoczenia**. Mogą wystąpić **halucynacje, apatia** oraz **zaburzenia mowy**. Skóra na klatce piersiowej jest wyraźnie zimna, a **tętno staje się niemiernie**. **Żrenice są rozszerzone**.

### Jak postępować?

Poszkodowanego trzeba ułożyć w pozycji leżącej, ograniczyć jego ruchy do minimum, osłonić wielowarstwowym ciepłym okryciem i zastosować ogrzewanie zewnętrzne, np. pakiety grzewcze. Konieczne jest monitorowanie czynności życiowych i jak najszybszy kontakt z dyspozytorem medycznym oraz transport do szpitala.



## Ostre objawy (poniżej 28°C)

Najcięższa forma hipotermii objawia się **utrata przytomności**, **bardzo wolnym i płytkim oddechem** oraz **wyraźnie zimną skórą na całym ciele**. **Tętno staje się słabe** i znacznie zwolnione, a dodatkowym zagrożeniem jest rozwój obrzęku płuc.

### Jak postępować?

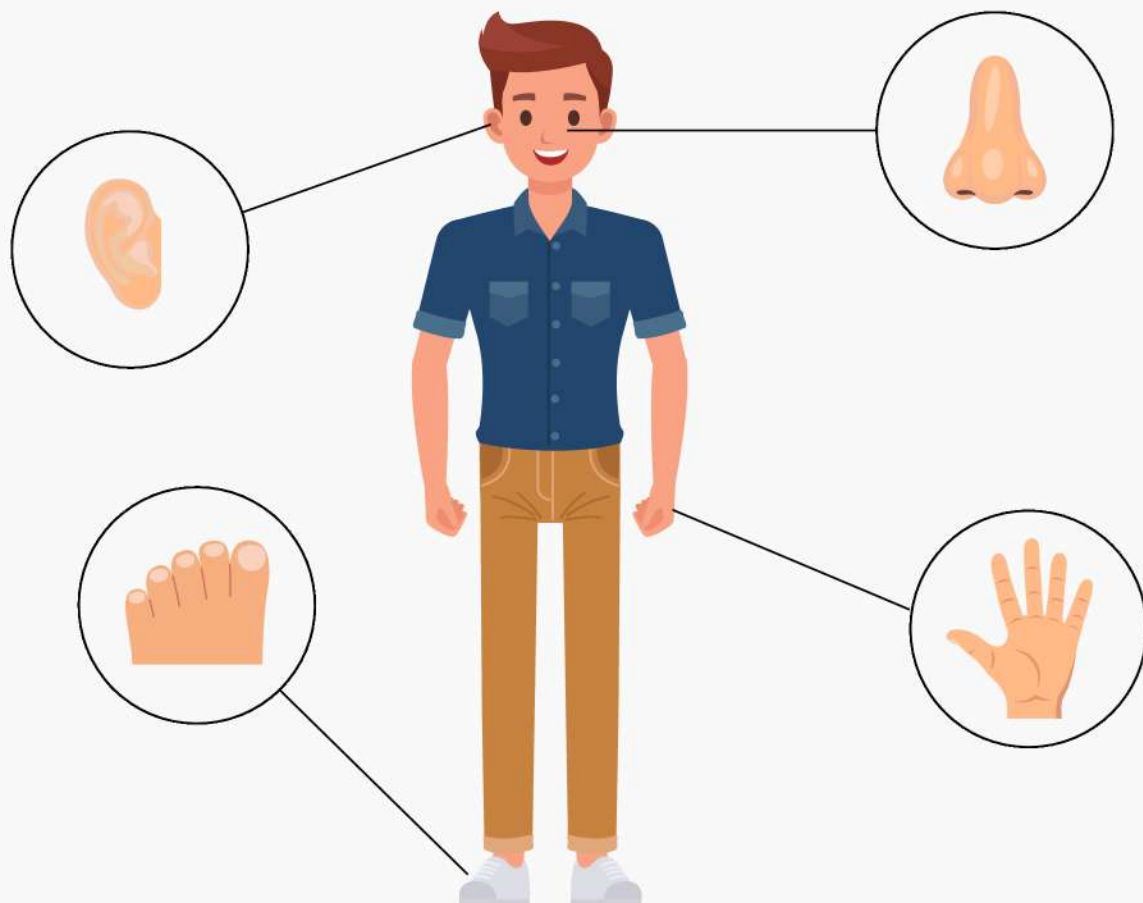
Poszkodowanego należy ułożyć w pozycji leżącej, ogrzać ciepłym okryciem i pakietami grzewczymi oraz przygotować defibrylator AED, jeśli jest dostępny. W przypadku braku AED należy rozpocząć resuscytację (2-3 oddechy, 30 uciśnień).



## ODMROŻENIE

Odmrożenie to uszkodzenie skóry i tkanek wskutek działania niskich temperatur.

Najbardziej narażone są palce rąk i stóp, nos, uszy i policzki.



### Odmrożenia I stopnia

Skóra staje się zaczerwieniona, a następnie blednie, tracąc wrażliwość na bodźce zewnętrzne.



### Odmrożenia II stopnia

Na skórze pojawiają się pęcherze wypełnione przezroczystym płynem surowicznym, którym towarzyszy obrzęk i miejscowe przekrwienie.



## Odmrożenia III stopnia

Pęcherze zwiększają swoją objętość, a ich zawartość przybiera krwisty kolor. Widoczne są oznaki powierzchownej martwicy tkanek.



## Odmrożenia IV stopnia

Zmiany obejmują głębokie warstwy skóry, mięśnie, ścięgna, a czasem nawet kości, prowadząc do rozległej martwicy.

### Jak zapobiegać?

- Ubieraj się warstwowo, zakładając ciepłą czapkę, rękawiczki, szalik i ocieplane buty.
- Unikaj przebywania na mrozie przez długi czas, szczególnie przy silnym wietrze.
- Zadbaj o regularne jedzenie i picie, aby utrzymać energię i ciepło.
- Noś odzież i obuwie, które chronią przed wilgocią.
- Zwracaj uwagę na pierwsze objawy zimna i reaguj szybko, by uniknąć poważniejszych konsekwencji.



## 1 Postępowanie przy urazach kończyn

- Unieruchomienie – w przypadku złamania, skręcenia lub zwichnięcia, należy użyć prowizorycznej szyny wykonanej z dostępnych materiałów, takich jak deska, gałąź, kijki turystyczne czy zwinięta kurtka. Ważne jest, aby ograniczyć ruch w miejscu urazu i zapobiec jego pogłębieniu.
- Rany otwarte – jeśli uraz jest połączony z raną, należy zatamować krwawienie za pomocą opatrunku uciskowego. W przypadku złamań otwartych, rana powinna być zabezpieczona przed zabrudzeniem, a wystające fragmenty kości chronione.



## 2 Urazy głowy lub kręgosłupa

- W przypadku podejrzenia urazu głowy, kręgosłupa lub podstawy czaszki, kluczowe jest unieruchomienie poszkodowanego, aby zapobiec pogłębieniu urazu. Krwotoki należy zatamować jałowym opatrunkiem.
- Drożność dróg oddechowych – jeśli poszkodowany nie oddycha, drożność dróg oddechowych należy przywrócić poprzez wysunięcie żuchwy do przodu, bez odginania głowy do tyłu.
- Należy stale monitorować czynności życiowe, a w razie ich zatrzymania natychmiast rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.



- Należy unikać samodzielnego transportowania poszkodowanego i czekać na profesjonalne służby.

### 3 Wezwanie specjalistycznej pomocy

- W przypadku poważnych urazów lub braku możliwości samodzielnego transportu, należy wezwać Pogotowie Ratunkowe.



### 4 Ochrona przed wychłodzeniem

- Udzielając pomocy przedmedycznej, poszkodowanego należy stopniowo ogrzewać: przeprowadzić lub przenieść do ciepłego pomieszczenia, zdjąć mokre ubranie, okryć kocem – nie ogrzewać jednak gwałtownie za pomocą żadnych urządzeń (np. kaloryfer, termoфор z gorącą wodą). Zabronione jest nacieranie śniegiem, ogrzewanie strugami gorącego powietrza, przekłuwanie pęcherzy.
- Należy bardzo ostrożnie przemieszczać wyziębioną osobę, gwałtowne ruchy oraz rozgrzewanie przez pocieranie mogą być przyczyną zaburzeń rytmu serca.
- Jeżeli chory jest przytomny, można podać doustnie ciepłe płyny. Hipotermia zawsze wymaga hospitalizacji chorego, dlatego do osoby wychłodzonej należy wezwać pogotowie ratunkowe.





Zimowe miesiące stawiają szczególne wyzwania dla organizmu. Niskie temperatury, mniejsza ilość światła słonecznego i częstsze przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach mogą negatywnie wpływać na samopoczucie i odporność.

### **DBAJ O ODPOWIEDNIĄ DIETĘ**

- Witaminy i minerały – wzbogacaj dietę o produkty bogate w witaminy C i D (np. owoce cytrusowe, ryby, jaja) oraz minerały, takie jak cynk (np. orzechy, pestki dyni).
- Rozgrzewające posiłki – spożywaj ciepłe zupy, herbaty i dania na bazie przypraw takich jak imbir, cynamon czy chili.
- Nawodnienie – pamiętaj o regularnym picciu wody, nawet jeśli w zimie pragnienie wydaje się mniejsze.



### **UBIERAJ SIĘ STOSOWNIE DO POGODY**

- Warstwowy ubiór – noszenie kilku warstw ubrań pozwala dostosować się do zmiennej temperatury.



- Ochrona kończyn – pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.
- Wybór obuwia – noś buty z antypoślizgową podeszwą, aby uniknąć upadków na oblodzonych powierzchniach.

## **WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ**

- Aktywność fizyczna – regularne ćwiczenia, takie jak spacery czy bieganie, wzmacniają układ odpornościowy.
- Odpowiedni sen – staraj się spać 7–8 godzin dziennie, by umożliwić organizmowi regenerację.
- Unikaj stresu – stres osłabia odporność, dlatego zadbaj o chwile relaksu, np. jogę lub czytanie książki.



## **ZAPOBIEGAJ INFEKCIJOM**

- Higiena rąk – myj ręce często i dokładnie, aby ograniczyć ryzyko zakażeń wirusowych.
- Wietrzenie pomieszczeń – nawet zimą regularnie wietrz mieszkanie, by poprawić jakość powietrza wewnątrz budynku.
- Unikaj dużych skupisk ludzi – w miarę możliwości ogranicz przebywanie w zatłoczonych miejscach, szczególnie podczas sezonu grypowego.



## **DBAJ O SKÓRĘ**

- Ochrona przed mrozem – stosuj kremy ochronne na twarz i dłonie, aby zapobiec wysuszeniu skóry i odmrożeniom.



## **PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE**

- Uważaj na lód i śliskie nawierzchnie – poruszaj się ostrożnie, aby uniknąć upadków i kontuzji.
- Unikaj długiego przebywania na mrozie – szczególnie w przypadku silnego wiatru i niskiej temperatury, które mogą prowadzić do wychłodzenia organizmu. W takich warunkach organizm szybciej się wychładza.

## **KORZYSTAJ Z NATURALNEGO ŚWIATŁA**

- Spędzaj czas na świeżym powietrzu – nawet krótki spacer w ciągu dnia pomoże uzupełnić poziom witaminy D i poprawi nastrój.



Zima może być trudnym okresem zarówno dla zwierząt domowych, jak i tych przebywających na zewnątrz. Niskie temperatury, śnieg i mróz wymagają od opiekunów szczególnej troski o zdrowie i bezpieczeństwo swoich podopiecznych.

### ZWIERZĘTA DOMOWE

- Zapewnij ciepłe schronienie – zadbaj, aby miejsce, w którym przebywa zwierzę, było suche i ciepłe.
- Ochrona przed wychłodzeniem – małe psy, starsze zwierzęta lub te o krótkiej sierści mogą potrzebować dodatkowego zabezpieczenia w postaci ciepłego ubrania podczas spacerów.
- Ochrona łap – po spacerze sprawdzaj łapy zwierzęcia – sól i chemikalia używane do odśnieżania dróg mogą podrażniać opuszki. W razie potrzeby stosuj maści ochronne lub specjalne buty.



### ZWIERZĘTA ŻYJĄCE NA ZEWNĄTRZ

- Ciepłe schronienie:
  - Buda powinna być dobrze ocieplona, sucha i zabezpieczona przed wiatrem.



- Wyściel wnętrze materiałami izolującymi, np. słomą, a nie kocami, które mogą chłonać wilgoć.
- Dostęp do wody i jedzenia:
  - Regularnie wymieniaj wodę, aby nie zamarzała. Możesz używać podgrzewanych misek.
  - Podawaj wysokoenergetyczne karmy, które pomogą zwierzęciu utrzymać ciepło.



## **ZWIERZĘTA WOLNOŻYJĄCE**

- Zadbaj o schronienie – pomóż kotom przetrwać zimę, budując prostą ocieplaną budkę lub umieszczając gotowe schronienie w spokojnym, suchym miejscu.
- Sprawdzaj samochód – przed uruchomieniem silnika stuknij w maskę, aby upewnić się, że zwierzę nie schroniło się w komorze silnika.

## **ZWIERZĘTA HODOWLANE**

- Zapewnij odpowiednie warunki w pomieszczeniach – stajnie, obory czy kurniki powinny być dobrze wentylowane, ale jednocześnie zabezpieczone przed przeciągami i wilgocią.
- Stały dostęp do wody i pożywienia – woda nie może zamarzać, a pasza powinna być dostosowana do większego zapotrzebowania energetycznego w zimie.



# 4. BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

## Właściwy ubiór

Odpowiedni ubiór zimowy to klucz do ochrony przed mrozem, wiatrem i wilgocią. Prawidłowo dobrana odzież nie tylko zapewnia komfort cieplny, ale również chroni przed odmrożeniami i wychłodzeniem.

### Ubiór warstwowy (tzw. „na cebulkę”)



#### I warstwa:

Oddychająca bielizna termoaktywna, która odprowadza wilgoć od ciała i utrzymuje skórę suchą.



#### II warstwa:

Izolacyjna, np. polar lub sweter, który zatrzymuje ciepło przy ciele.



#### III warstwa:

Ochronna, wodoodporna i wiatroodporna kurtka lub płaszcz.



## Elementy ubioru



### Ochrona głowy

Najwięcej ciepła ucieka przez głowę, dlatego czapka to podstawa. Wybierz model, który osłania również uszy.



### Ochrona szyi

Szalik ochroni szyję przed wiatrem. Pamiętaj, aby nie zasłaniać twarzy. Pod wpływem oddechu, szalik stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstawanie odmrożeń.



### Rękawice

Wybierz ciepłe rękawice, najlepiej wodoodporne. W bardzo niskich temperaturach sprawdzą się rękawice z jednym palcem („łapawice”), które lepiej izolują ciepło.



### Buty zimowe

Buty powinny być ciepłe, z grubą podeszwą i wodoodporną warstwą zewnętrzną, która nie ogranicza poruszania palcami.

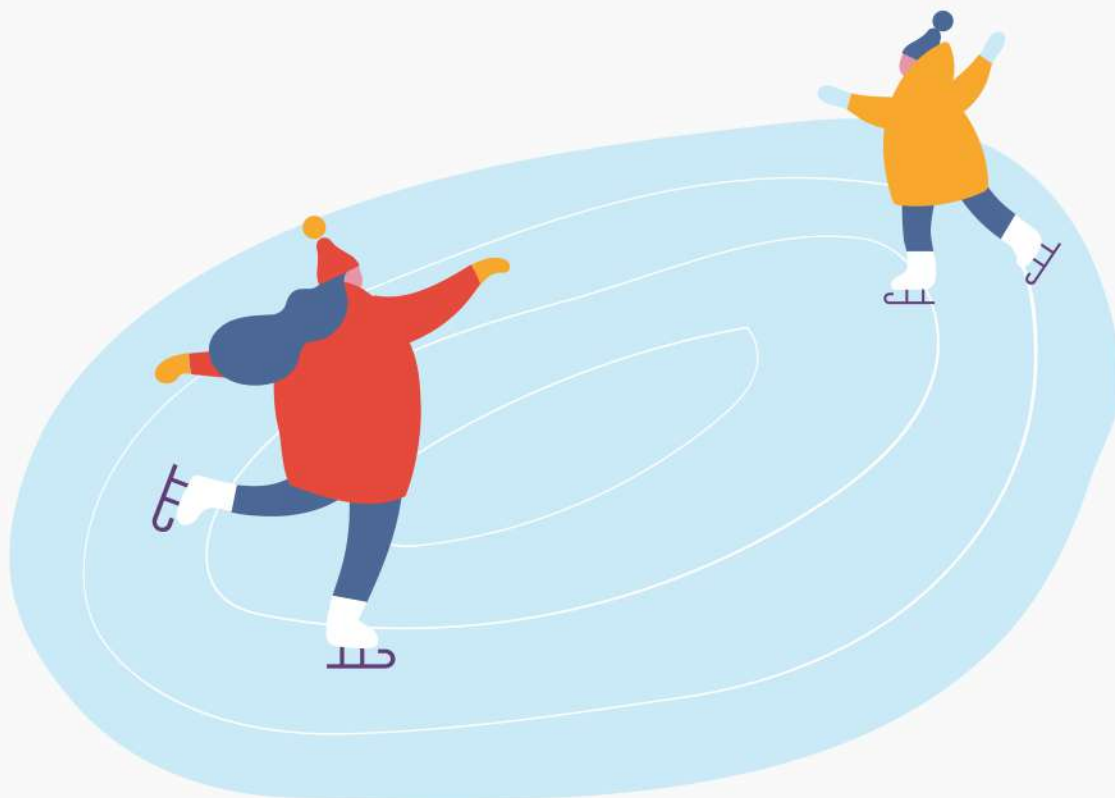


### Okulary przeciwsłoneczne

Ochronią oczy przed oślepiającym światłem odbitym od śniegu.

Zamarznięte zbiorniki wodne, takie jak stawy, jeziora czy rzeki, zawsze stanowią zagrożenie. Brak rozwagi u dorosłych i pozostawianie dzieci bez nadzoru prowadzi każdego roku do tragicznych wypadków. Pomimo licznych ostrzeżeń ze strony służb ratowniczych, każdego roku pod lodem życie traci kilkanaście osób.

**Jeśli masz ochotę pojeździć na łyżwach, wybierz sztuczne lodowisko – np. to zorganizowane na boisku szkolnym.**





## Co zrobić jeśli zarwie się pod tobą lód na zbiorniku wodnym?



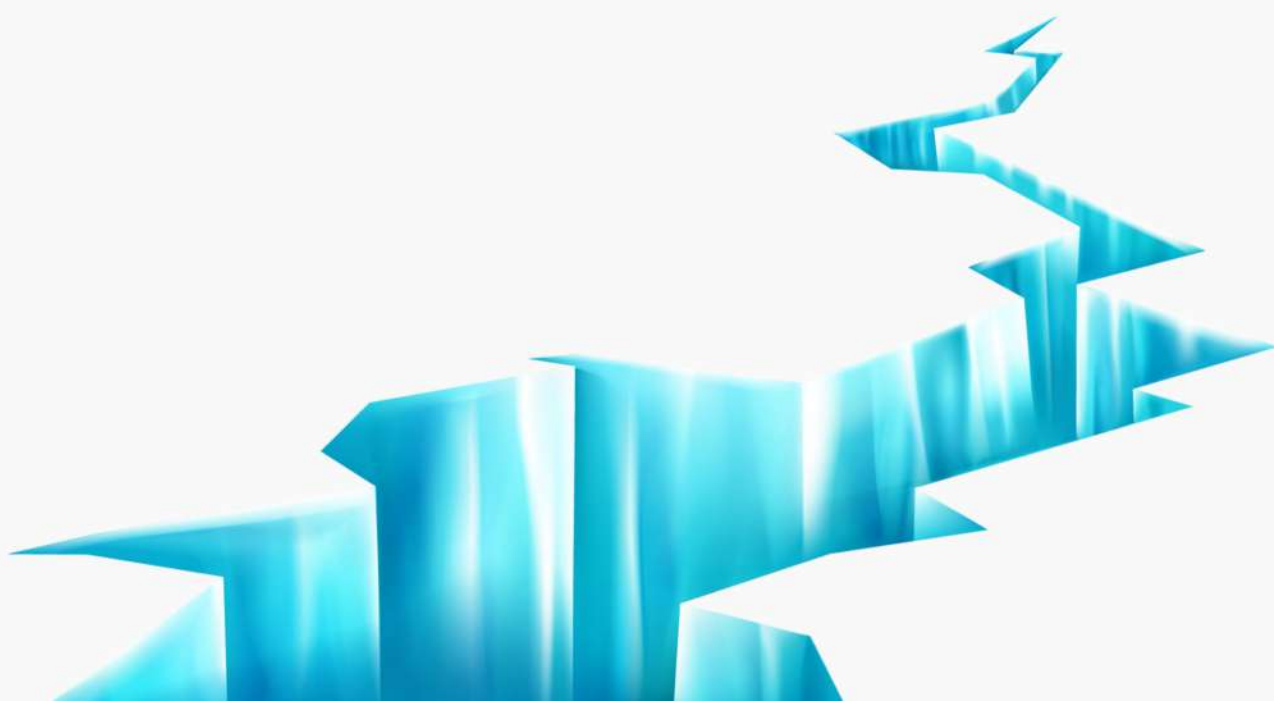
Staraj się zachować spokój i głośno wołaj o pomoc, aby zwrócić uwagę innych.



Jeśli to możliwe, połóż się płasko na powierzchni wody, szeroko rozkładając ręce, i spróbuj ostrożnie wydostać się na lód. Niestety bywa to bardzo trudne. W związku z tym lepiej skoncentrować się na oszczędzaniu sił, oczekując na pomoc.



Jeśli to możliwe, zdejmij buty – zmniejszy to Twoje obciążenie i ułatwi utrzymanie się na powierzchni.



## Kiedy zauważysz osobę tonącą:



W pierwszej kolejności wezwij pomoc – zadzwoń na 112.

**Pamiętaj!** Twoje własne bezpieczeństwo jest priorytetem. Jeśli lód załamał się pod osobą potrzebującą pomocy, istnieje ryzyko, że załamał się również pod tobą. Dlatego kluczowe jest wezwanie profesjonalistów, którzy są odpowiednio przygotowani do takich sytuacji.

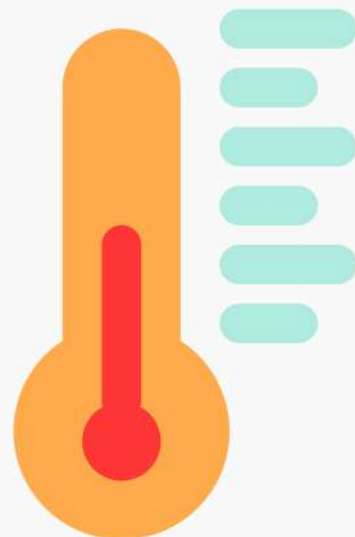
Udzielając pomocy, nie biegnij w kierunku osoby poszkodowanej, ponieważ zwiększa to nacisk punktowy na lód i może prowadzić do jego załamania. Do tonącego najlepiej zbliżać się czołgając.



Jeżeli masz pod ręką długi przedmiot, taki jak szalik, gruba gałąź czy sanki, użyj ich, aby podać je poszkodowanemu, zachowując bezpieczną odległość.



Po wyciągnięciu osoby z wody, jeśli to możliwe, zdejmij z niej mokre ubrania i okryj czymś ciepłym, np. płaszczem czy kurtką. Jak najszybciej przenieś ją do ciepłego pomieszczenia, aby ograniczyć dalsze wychłodzenie organizmu.



Do czasu przybycia służb ratunkowych regularnie sprawdzaj stan osoby poszkodowanej. Jeśli zajdzie taka potrzeba, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.



Jeśli poszkodowany jest przytomny, podaj mu ciepłe (ale nie gorące) i słodkie napoje, koniecznie bezalkoholowe.



**WCHODZĄC NA LÓD ZAWSZE  
RYZYKUJESZ ŻYCIEM!**

## Jazda na sankach

Jazda na sankach to jedna z najpopularniejszych zimowych zabaw, która przynosi mnóstwo radości zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Aby jednak zjazdy były nie tylko przyjemne, ale także bezpieczne, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.



### Wybór odpowiedniego miejsca

- Wybieraj wzgórza z dala od dróg, parkingów i innych miejsc, gdzie poruszają się pojazdy.
- Upewnij się, że teren jest wolny od przeszkód, takich jak drzewa, kamienie czy słupy.
- Idealne miejsce do jazdy to płaski obszar na końcu zjazdu, który pozwala na bezpieczne zatrzymanie.

### Bezpieczny sprzęt

- Używaj tylko sprawnych sanek. Sprawdź, czy nie mają ostrych krawędzi lub uszkodzeń.
- Sanki z kierownicą i hamulcem zapewniają większą kontrolę podczas jazdy.

### Odpowiedni ubiór

- Ubierz się ciepło, warstwowo, aby chronić się przed mrozem.
- Zawsze noś rękawiczki i czapkę. Wszyscy (a szczególnie dzieci) powinni rozważyć założenie kasku, który dodatkowo ochroni głowę w razie upadku.



## Zasady bezpiecznej zabawy

- Zjeżdżaj tylko w pozycji siedzącej – jazda na brzuchu jest bardziej niebezpieczna.
- Nie zjeżdżaj w dużej grupie – może to prowadzić do kolizji.
- Nie ciągnij sanek za pojazdami mechanicznymi (auto/ quad) – jest to wyjątkowo niebezpieczne i w większości zabronione.
- Po zjeździe szybko zejź z toru, aby zrobić miejsce dla kolejnych osób.



## Kulig

- Organizuj kulig wyłącznie na terenie bezpiecznym, z dala od dróg i ruchu samochodowego - najlepiej na terenie prywatnym (pole, łąka, las).
- Sanki powinny być połączone solidnym, krótkim i mocnym sznurem, aby zapobiec ich rozłączeniu podczas jazdy.



Jazda na nartach i snowboardzie to jedne z najpopularniejszych zimowych aktywności, które łączą sport, rekreację i radość z przebywania w górskim otoczeniu. Aby w pełni cieszyć się zimowymi przygodami, warto pamiętać o odpowiednim przygotowaniu i zasadach bezpieczeństwa.

### Narty

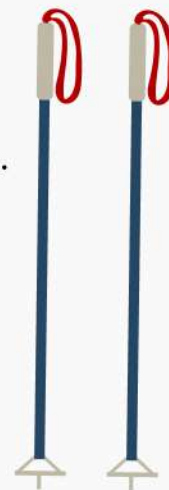
#### Wybór odpowiedniego miejsca

- Wybieraj trasy dostosowane do swoich umiejętności – od niebieskich (łatwe) przez czerwone (trudne) po czarne (bardzo trudne).
- Sprawdzaj warunki na stoku i nie wyjeżdżaj poza wyznaczone trasy, zwłaszcza w nieznanym terenie.
- Zwracaj uwagę na oznakowanie tras i korzystaj z map ośrodków narciarskich.



## Odpowiedni sprzęt

- Dobierz narty odpowiednio do swojego wzrostu, wagi i poziomu zaawansowania.
- Sprawdź wiązania – powinny być prawidłowo ustawione, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas upadku.
- Korzystaj z kijków narciarskich o odpowiedniej długości, które pomogą w utrzymaniu równowagi.

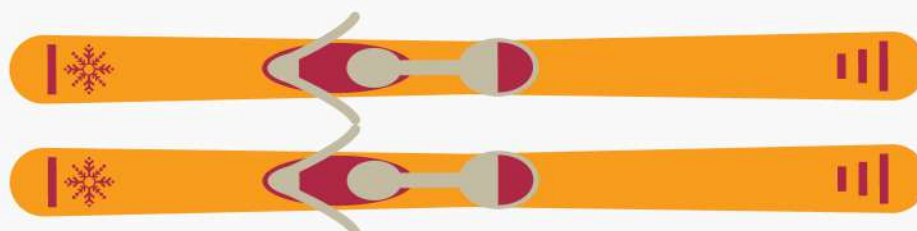


## Zasady bezpieczeństwa

- Zjeżdżaj w kontrolowany sposób, dostosowując prędkość do swoich możliwości oraz warunków na stoku.
- Zatrzymuj się wyłącznie w miejscach dobrze widocznych i bezpiecznych.
- Udzielaj pierwszeństwa osobom znajdującym się poniżej na trasie.

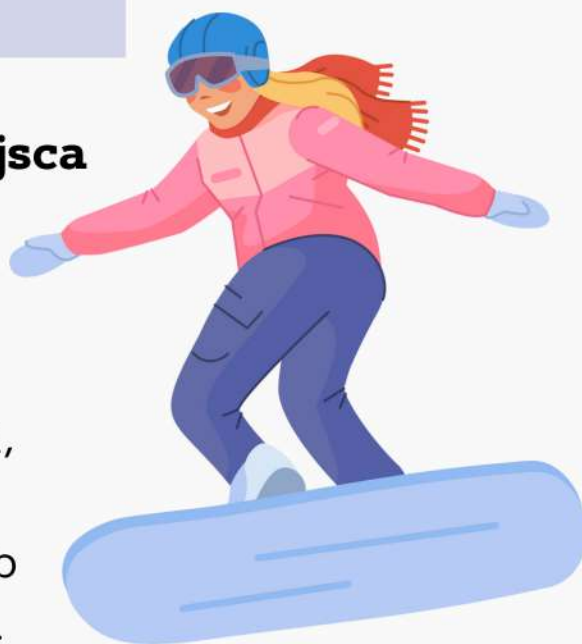
## Ubiór

- Ubieraj się w oddychające, wodoodporne i wiatroodporne ubrania narciarskie.
- Pamiętaj o kasku i goglach narciarskich, które poprawią widoczność i ochronią oczy przed promieniowaniem UV oraz śniegiem.



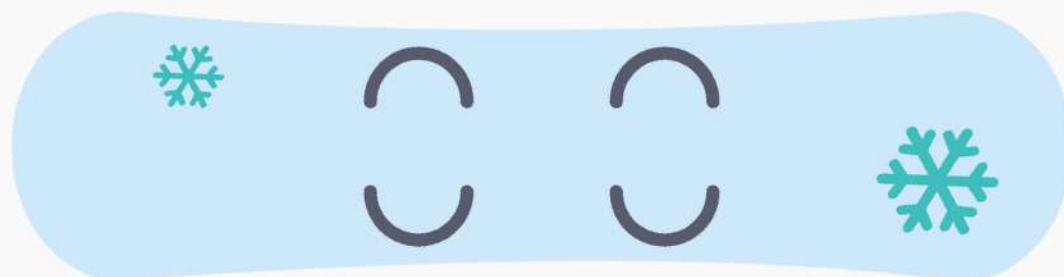
## Wybór odpowiedniego miejsca

- Wybieraj trasy odpowiednie do swojego poziomu umiejętności.
- Unikaj jazdy poza trasami, szczególnie w miejscach narażonych na lawiny lub z ukrytymi przeszkodami.
- Ćwicz na szerokich stokach, które ułatwiają naukę skrętów i kontrolę nad deską.



## Odpowiedni sprzęt

- Wybierz deskę snowboardową dopasowaną do swojej wagi, wzrostu i stylu jazdy (freestyle, freeride, all-mountain).
- Ustaw wiązania w odpowiedniej pozycji – początkujący zwykle korzystają z ustawienia „duck stance” (kąt  $-15^\circ$  i  $15^\circ$ ).
- Noś kask oraz ochraniacze na nadgarstki, które chronią przed kontuzjami podczas upadków.





## Zasady bezpieczeństwa

- Przed rozpoczęciem jazdy upewnij się, że pasek wiązań na przedniej nodze jest zapięty, szczególnie podczas korzystania z wyciągów.
- Kontroluj prędkość i kierunek jazdy, zwłaszcza na zatłoczonych stokach.
- Nie zatrzymuj się w miejscach niewidocznych dla innych użytkowników, np. za wzniesieniami.

## Ubiór

- Ubieraj się w wodoodporne i oddychające ubrania snowboardowe, które zapewnią swobodę ruchów.
- Zadbaj o gogle, które ochronią oczy i poprawią widoczność w zmiennych warunkach atmosferycznych.



**Morsowanie**, czyli kąpiele w zimnej wodzie, to aktywność, która zyskuje na popularności dzięki swoim korzyściom zdrowotnym i unikalnym doświadczeniom. Jednak, aby cieszyć się tą formą aktywności w sposób bezpieczny, należy pamiętać o kilku ważnych zasadach.



### Korzyści zdrowotne morsowania

- Redukcja stresu i działanie przeciwdepresyjne – morsowanie poprawia nastrój, łagodzi negatywne emocje i wspomaga radzenie sobie z napięciem.
- Lepszy metabolizm – przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu metabolicznego.
- Poprawa kondycji skóry i ukrwienia – lepsze krążenie pozytywnie wpływa na zdrowie i wygląd skóry.
- Łagodzenie bólu stawów – regularne morsowanie może poprawiać zakres ruchomości i zmniejszać dolegliwości bólowe w stawach.



## Przeciwwskazania

Morsowanie nie jest odpowiednie dla każdego i przed rozpoczęciem warto skonsultować się z lekarzem, szczególnie w przypadku schorzeń kardiologicznych, niedoczynności tarczycy, epilepsji czy nietolerancji zimna. Kąpiele w zimnej wodzie nie są wskazane także dla kobiet w ciąży, małych dzieci, osób z infekcjami, gorączką lub po spożyciu alkoholu.

## Jak się przygotować?

- **Zdrowie:** zanim zaczniesz, skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy z sercem, krążeniem lub układem oddechowym.
- **Stopniowe przyzwyczajanie:** zacznij od krótszego czasu w zimnej wodzie, stopniowo wydłużając go z każdą kolejną kąpielą.
- **Rozgrzewka:** przed wejściem do wody wykonaj rozgrzewkę – trucht, pajacyki czy lekkie ćwiczenia dynamiczne.
- **Odpowiedni strój:** zaopatrz się w strój kąpielowy, czapkę chroniącą głowę oraz buty neoprenowe, które ochronią stopy przed zimnem ostrymi kamieniami.



# 5. PRZYGOTOWANIE DOMU NA ZIMĘ

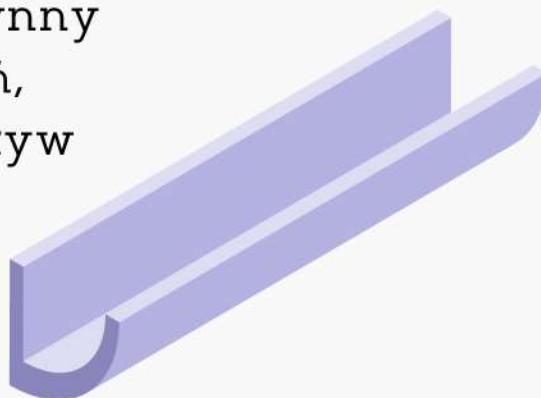
## Sprawdzenie dachu

Przed zimą warto dokładnie sprawdzić stan dachu, szczególnie w starszych budynkach lub po burzach i wichurach. Upewnij się, że nie ma uszkodzeń, takich jak przesunięte dachówki, dziury w papie czy korozja blachy, i napraw je, aby uniknąć przecieków. W przypadku dachów płaskich zaleca się zabezpieczenie ich folią budowlaną, co ochroni powierzchnię podczas odśnieżania.



## Czyszczenie rynien

Przed zimą należy oczyścić rynny z liści i innych zanieczyszczeń, aby zapewnić swobodny odpływ wody z topniejącego śniegu i uniknąć ich uszkodzenia przez zamarzającą wodę. Warto również sprawdzić mocowanie rynien, stan połączeń oraz kondycję akcesoriów dachowych, takich jak płotki przeciwśniegowe i rozpruwacze nadachowe.



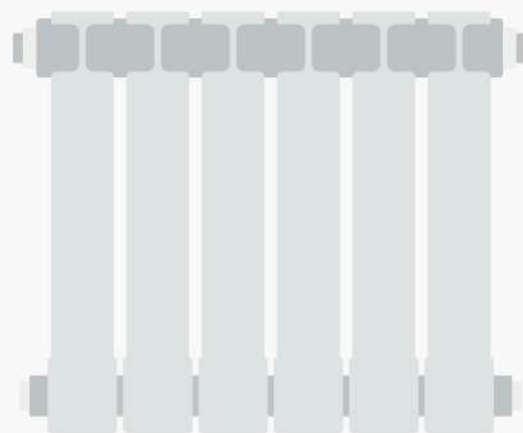
## Kontrola kominów i wentylacji

W domach ogrzewanych paliwami stałymi, takimi jak węgiel czy drewno, należy sprawdzić stan kominów i kratek wentylacyjnych. Raz w roku trzeba przeprowadzić kontrolę kominiarską i czyścić komin co najmniej raz na kwartał, aby uniknąć ryzyka pożaru (w kominie może zapalić się zalegająca sadza) lub zaccadzenia. Ważne jest także oczyszczenie kratek wentylacyjnych z kurzu i tłuszczu, aby zapewnić prawidłowy przepływ powietrza.



## Sprawdzenie systemu grzewczego

Przed sezonem grzewczym upewnij się, że system ogrzewania działa sprawnie, w tym piec, sterowniki i kaloryfery lub ogrzewanie podłogowe. Jeśli korzystasz z pompy ciepła, rekuperacji lub klimatyzacji w trybie grzania, sprawdź czystość kratek i wykonaj ich odgrzybianie, jeśli to konieczne.



## Przygotowanie otoczenia

- **Zabezpiecz meble ogrodowe**

Schowaj je do garażu lub przykryj wodoodpornymi pokrowcami.

- **Przygotuj sól drogową i piasek**

Na wypadek śliskiej nawierzchni na podjeździe lub chodniku.

- **Spuść wodę z instalacji ogrodowej**

Zakręć zawory i opróżnij węże oraz krany zewnętrzne.

## Sprawdzenie systemów alarmowych

- **Sprawdź alarmy i czujniki dymu**

W zimie zwiększa się ryzyko pożarów z powodu urządzeń grzewczych.

- **Zainstaluj czujnik czadu**

To szczególnie ważne, jeśli używasz kominka, pieca lub kotła na paliwo stałe.

## Bądź gotowy na awarię

- **Zabezpiecz źródło zasilania awaryjnego**

Rozważ zakup agregatu prądotwórczego na wypadek przerw w dostawie energii.

- **Przygotuj zapasowe oświetlenie i baterie**

Świece, latarki, powerbanki i zapasowe baterie mogą się przydać.



RCCB

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa