**Bezpieczeństwo dziecka podczas ferii zimowych – kilka cennych wskazówek dla rodzica**

**Ferie to krótki, ale bardzo potrzebny czas w życiu dziecka, który można przeznaczyć na zabawę i odpoczynek. Zimowa przerwa to także okres, w którym na rozbrykane dzieci może czyhać wiele zagrożeń. Niezależnie od tego, czy ferie zimowe będą spędzone na wyjeździe, czy w domu, każdy dorosły powinien wiedzieć, jak w tym czasie zadbać o bezpieczeństwo najmłodszych.**

**Ferie w mieście (i nie tylko) nie są nudne!**

W tym roku wiele dzieci po raz pierwszy przekroczyło próg szkoły, stając się w ten sposób pełnoprawnymi uczniami. Pierwszaki zazwyczaj bardzo cieszą się z rozpoczęcia edukacji, bo chociaż przed nimi wiele nowych doświadczeń oraz wyzwań, to i wiele przywilejów. Jednym z nich są ferie zimowe. Niekiedy jednak pojawia się wątpliwość: jak zagwarantować dziecku wartościowy i pełen frajdy czas w rodzinnej miejscowości, gdy wyjazd nie jest możliwy? Pierwsze ferie zimowe, które mają być oderwaniem od uczniowskich obowiązków, zdecydowanie warto spędzić na świeżym powietrzu – oczywiście jeśli pogoda dopisuje. Ta dwutygodniowa przerwa to bowiem najlepszy okres na aktywności zimowe, w tym m.in. jazdę na jabłuszku, łyżwy, bitwy na śnieżki czy lepienie bałwana. Jednak przed wyjściem z domu należy przede wszystkim ciepło się ubrać, zjeść lekki, ale sycący posiłek i przypomnieć sobie kilka istotnych zasad na zachowanie bezpieczeństwa podczas zimowego szaleństwa.

* **Z górki na pazurki.** Jedną najpopularniejszych aktywności zimowych dla dzieci są zjazdy na sankach. Są one jednak możliwe tylko wtedy, gdy górka nie jest zbyt stroma i zlokalizowana jest w bezpiecznym miejscu, a więc z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i zbiorników wodnych. Przed startem zabawy opiekunowie powinni sprawdzić, czy sanki lub inne sprzęty zimowe przeznaczone do zjeżdżania są w dobrym stanie technicznym i nadają się do użytkowania.
* **Sporty zimowe.** Najmłodsi miłośnicy zimowych przygód mają spory wachlarz możliwości. Wyjeżdżając w góry, wiele frajdy może im sprawić jazda na nartach lub na snowboardzie. Przed taką aktywnością warto jednak pamiętać o ciepłym, dostosowanym do uprawiania sportu ubiorze, odpowiednim zabezpieczeniu głowy (założeniu kasku), a także o porządnej rozgrzewce. Dla początkujących najbezpieczniejsze będą mało zatłoczone miejsca i wsparcie profesjonalnego instruktora.
* **Wojna na śnieżki.** Rzucanie się kulkami śniegu przyniesie wiele radości najmłodszym – pod warunkiem jednak, że nie będą one mocne ubite albo w środku nie będą skrywać twardych elementów, np. drobnych kamieni, które mogłyby zranić. W przeciwnym razie niewinny żart może zrobić drugiej osobie krzywdę. Trzeba też pamiętać, że pod żadnym warunkiem w zabawie śnieżkami celem nie mogą być jadące pojazdy lub przypadkowi przechodnie.
* **Akrobacje na lodzie.** Zima dzięki swojej mroźnej aurze sprawia, że kałuże niekiedy zamieniają się w ślizgawki. Jeśli jednak pojawią się one na chodnikach lub przy przejściach dla pieszych, nie mogą służyć jako forma zabawy. Wyślizgana powierzchnia może okazać się bardzo niebezpieczna dla przechodzących tamtędy osób, a niefortunny upadek zakończyć się nawet złamaniem. Istnieje inne rozwiązanie! Nigdy nie wiadomo też, jak głębokie jest zamarznięte miejsce. Właśnie dlatego ślizgać się lub jeździć na łyżwach można do woli na specjalnie przygotowanych do tego miejscach – lodowiskach. Bardzo ważne jest, aby nie wchodzić na zamarznięte jeziora, stawy lub inne zbiorniki wodne. Lód tylko złudnie może wydawać się gruby. Warto pamiętać również, aby nie wykorzystywać do zabawy zwisających sopli lodu – ich ostre krawędzie mogą łatwo zrobić krzywdę.

**A co, jeśli na dworze nie ma śniegu?**

Zdarza się, że w niektórych rejonach Polski pogoda nie dopisuje, a wolny czas dzieci spędzają w domu. Wtedy dobrym rozwiązaniem będą wspólne **kreatywne zabawy**, w których mogą uczestniczyć też rodzice czy rodzeństwo, np. wycinanki, malowanie lub układanie puzzli czy gry planszowe. Ferie w domu to również idealny moment na **długi spacer** po pobliskim parku czy lesie, który z pewnością dodatkowo pozytywnie wpłynie na kondycję – zarówno dziecka, jak i starszych członków rodziny. Również zostając w domu, rodzice mają wiele ciekawych możliwości na wspólne spędzenie ferii – także jeśli zimowa aura nie sprzyja. Można wtedy skorzystać z atrakcji dostępnych w pobliżu i udać się z dzieckiem np. na **basen, lodowisko, plac zabaw czy na ściankę wspinaczkową**. Spędzony w ten sposób czas z pewnością będzie dobrą zabawą – nie tylko dla najmłodszych członków rodziny.

**W domu i poza domem – te zasady się przydają!**

Decyzje dotyczące samodzielności dzieci są niezwykle trudne dla każdego rodzica. Jeśli pociecha jest już nieco starsza i w okresie ferii pozostaje sama w domu na jakiś czas lub ma też pozwolenie na samodzielne wychodzenie, kluczowe jest, aby przestrzegało kilku bardzo ważnych reguł bezpieczeństwa.

* Drzwi do domu powinny być zamknięte od wewnątrz. **Podczas nieobecności opiekunów nikogo nie można wpuszczać do środka** – bez względu na to, za kogo ten ktoś się podaje, np. za sąsiadkę, listonosza czy nawet policjanta.
* **Klucze do mieszkania powinny być schowane pod ubraniem, np. na smyczy**. To miejsce uchroni je przed zgubieniem i pozwoli, aby nie były widoczne lub łatwe do wyjęcia przez niepowołane ręce.
* Poza domem **nie należy rozmawiać z nieznajomymi osobami**, a tym bardziej nie można przekazywać im informacji – ani o sobie, ani o swoich najbliższych. Nie można też korzystać z zaproszeń obcych na spacer lub wejścia do nieznanego samochodu.
* Wychodząc na dwór, gdy już za oknem zapada **zmrok, trzeba być dobrze widocznym – zarówno na drodze, na chodniku, jak i na podwórku**. Niezmiernie pomocne okażą się wszelkie elementy odblaskowe, które można przyczepić do kurtki. Mogą to być m.in. opaski, kamizelka czy naklejki.
* Korzystając z internetu – na telefonie lub na komputerze – **nigdy nie należy rozmawiać z nieznajomymi**. Przy każdej próbie takiego kontaktu dziecko zawsze powinno poinformować o tym swoich rodziców lub nauczyciela. Obca osoba w wirtualnym świecie może być oszustem, który podszywa się pod rówieśnika lub kolegę.
* Przed wyjściem z domu warto pamiętać o zasadzie ubierania **„na cebulkę”**. Dzięki możliwości zdejmowaniu kolejnych warstw ubioru dziecko uniknie przegrzania. Aby chronić organizm przed przeziębieniem i infekcją, po zimowej zabawie w śniegu zawsze należy w pierwszej kolejności zdjąć przemoczone ubrania, wysuszyć się oraz przebrać. Po powrocie do domu idealnym rozwiązaniem okaże się także ciepły napój.
* Wiadomości, komentarze, polubienia i wiele, wiele innych możliwości kontaktu wirtualnego z kolegami i koleżankami dają portale społecznościowe. **Tak jak w życiu codziennym, tak również w sieci obowiązują zasady kulturalnego zachowania, czyli tzw. netykieta**. Podstawowymi jej regułami są m.in.: szacunek do drugiej osoby – nie obrażamy, nie przezywamy, nie używamy wulgaryzmów, dodatkowo nie tolerujemy hejtu, nie nadużywamy CAPS LOCKA i nie trollujemy, a więc nie publikujemy zaczepnych treści wyłącznie po to, by wywołać kłótnie.

|  |
| --- |
| **Okiem eksperta:**„Ponad 3 miliony polskich dzieci[[1]](#footnote-1) uczestniczy w feriach zimowych, a niestety część z nich ulega wypadkom będących skutkiem nieodpowiedniego korzystania z uroków tej mroźnej pory roku. To niepokojące dane, dlatego aby chronić najmłodszych, w tym okresie należy w sposób szczególny kłaść nacisk na ich edukację – jak radzić sobie w niecodziennych sytuacjach czy unikać czyhających zagrożeń. Przekazywanie wiedzy na temat bezpieczeństwa w trakcie czasu wolnego od szkoły to obowiązek zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Dużym wsparciem dla nich jest [**Akademia Bezpiecznego Puchatka**](https://akademiapuchatka.pl/#aktualnosci) – program edukacyjny, który pomaga dzieciom w nabywaniu nowych doświadczeń oraz radzeniu sobie z napotkanymi trudnościami. Dzięki temu, że od lat jesteśmy częścią tej inicjatywy, aktywnie przekazujemy dzieciom wiedzę na temat zagadnień związanych z bezpieczeństwem. Naszym głównym zadaniem jest edukacja pierwszoklasistów w zakresie zasad ruchu drogowego, umiejętności udzielania przez dzieci pierwszej pomocy, cyberbezpieczeństwa, reagowania na zaczepki obcych, przebywania w domu podczas nieobecności rodziców, a także nauka zachowania bezpieczeństwa zimą” – wyjaśnia kom. Aleksandra Borucka z Komendy Głównej Policji. |

Aby jeszcze bardziej zachęcić pierwszoklasistów do pochłaniania wiedzy w zakresie bezpieczeństwa, tegoroczna edycja programu to również **konkurs szkolny dla wszystkich uczestników Akademii**. Zarówno dzieci, jak i nauczyciele będą mogli wykazać się pomysłowością, opracowując swój własny **Klasowy Kodeks Bezpieczeństwa**, czyli zestaw bezpiecznych zasad, które będą obowiązywać w ich szkole, ale też poza nią. Konkurs trwa, więc ferie zimowe mogą okazać się idealnym czasem do tworzenia pomysłów! Prace można przesyłać do 30 kwietnia 2022 r. na adres kontakt@akademiapuchatka.pl. Klasa z najciekawszym projektem otrzyma nagrodę główną w postaci sprzętu multimedialnego. Autorom trzech wyróżnionych prac również zostaną przekazane nagrody. Regulamin konkursu dostępny jest na stronie: [www.akademiapuchatka.pl](http://www.akademiapuchatka.pl).

**O Programie**

„Akademia Bezpiecznego Puchatka” to największy w Polsce program edukacyjny o tematyce bezpieczeństwa skierowany do I klas szkół podstawowych w całym kraju. Organizowany jest od 13 lat przez markę Puchatek, we współpracy z Wydziałem Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji KGP oraz Wydziałem Nadzoru i Profilaktyki Biura Ruchu Drogowego KGP. Patronem Honorowym akcji jest Komendant Główny Policji oraz Kuratoria Oświaty. Do tej pory w programie wzięło udział łącznie prawie 3 000 000 dzieci. Szczegóły na www.akademiapuchatka.pl.

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dorota Liszka**Manager ds. Komunikacji Korporacyjneji Public Affairs tel.: (33) 870 82 04e-mail: d.liszka@maspex.com  | **Katarzyna Toczyska-Czech**Biuro Prasowe Akademii Bezpiecznego Puchatka tel.: (22) 546 11 01 tel. kom.: 502 278 345e-mail: akademiabezpiecznegopuchatka@alertmedia.pl  |

1. Dane z Głównego Urzędu Statystycznego dotyczące roku 2020 wg stanu na 05.01.2022. [↑](#footnote-ref-1)