

# A téli szünetre kellemes pihenést és balesetmentes sportolást kívánunk!

*Bács-Kiskun Megyei Rendőr-főkapitányság  
Bűnmegelőzési Osztály  
Balesetmegelőzési Bizottság*



## 1. Jégen tartózkodás szabályai

Természetes vizeink közül sportolási célra csak és kizárólag az álló vizek alkalmasak, befagyott folyóvizekre, bányatavakra, csatornákra rámenni mindig komoly veszélyt jelent, mivel a jégréteg alatti vízmozgás kiszámíthatatlan.

A jégbeszakadásoknak gyakran halálos kimenetelű végkifejlete van. A hirtelen hőmérsékletváltozások, illetve a tartósan enyhe időjárás nagymértékben megváltoztathatja a jégtakaró tulajdonságait, ezáltal az veszélyessé, kiismerhetetlenné válhat.

**A fagyásban lévő jég terhelhetősége:**

- kb. 12 cm vastagságnál \* szánkózás, fakutyázás a part közelében lehetséges
- kb. 18 cm vastagságnál \* már csoportok is a jégen tartózkodhatnak.

**A biztonságosnak ítélt jégre is TILOS rámenni éjszaka, korlátozott látási viszonyok között, járművel - a biztonságos munkavégzés kivételével -, kikötők és veszteglőhelyek területén valamint a folyókon.**



A horgászat, illetve szellőztetés céljából történő lékvágás esetén a jégmentessé vált területet legalább 50 méter távolságból felismerhető módon meg kell jelölni. Aki a jégen jégkitermelést folytat, vagy a halak oxigén ellátását biztosító, 1 négyzetméternél nagyobb léket vág, köteles a jégmentessé vált területet 1 méteres magasságban elhelyezett, legalább 10-10 cm széles, piros-fehér csíkozású korláttal ellátni.

## Néhány jó tanács:

- Soha ne menjen senki egyedül a jégre, **ne álljanak szorosan egymás mellé** nagy csoportban és lehetőleg folyamatosan mozogjanak, ne egy helyben ácsorogjanak!
- A jégen tartózkodás során, gyanús ropogás, recsegés esetén, azonnal **hasra kell feküdni a jégre**, hogy a terhelés minél nagyobb felületen legyen elosztva, és meg kell próbálni a legközelebbi biztos pontot (partot, stéget) **hason csúszva** elérni.
- Beszakadás esetén igyekezni kell a **jég szélében megkapaszkodni**, és lábbal a legközelebbi biztos pont felé lökni magunkat, közben segítséget kell kérni. A part felé igyekvés során kerülni kell a felesleges mozdulatokat. Partot érés után azonnal meleg helyre kell menni.
- **Senki ne kezdjen felelőtlenül mások mentésébe**, ezzel a saját életét kockáztathatja, illetve további beszakadások keletkezhetnek. **Hívjon segítséget!** A mentést végzőt kötelekkel, illetve társakkal kell biztosítani. Ha más eszköz nincs, egy hosszú, de erős ágat, ruhadarabot nyújtson a jégbeszakadtnak, ha többen vannak, egymás lábát fogva - mint egy hason fekvő lánc - lehet segíteni. A mentést követően hívja a **112-es** segélyszámot.

## 2. Sí, szánkó, hódeszka használata

Tekintettel arra, hogy mind sílécclal, mind szánkóval elképesztő sebességet lehet elérni, a hatalmas ütközési energia miatt még a megfelelő védőeszközök használata mellett is az életet jelentősen veszélyeztető sérülések következhetnek be, esetenként a balesetek halálos kimenetelűek is lehetnek. Veszélyhelyzetben hívjuk a **112-es** segélyszámot.



- Lehetőleg csak kifogástalan állapotú sporteszközökkel menjen kirándulni.
- Legyenek körültekintőek és elővigyázatosak, csak a helyszín pontos, óvatos felmérése és a megfelelő bemelegítés után induljanak neki a sí- vagy szánkópályának.
- Csak tiszta látási viszonyok között keressék fel a sportolásra kijelölt pályát.
- Kerüljék el a túlszűfolt helyeket, tömegben fokozottabb a balesetveszély.

- Ittasan, fáradtan ne kezdjen el síelni, korcsolyázni, mert nem lesz képes koncentrálni önmagára és a többi sportolóra sem. Iktasson be rövidebb pihenőket, ha pedig ez sem használ, folytassa a csúszkálást másnap, pihenten.

### 3. Drogok nélküli ünnepeket!

A drogfogyasztás számtalan gond és baj forrása lehet. Hatása időleges, amikor elmúlik, a drogos visszacsúszik abba a világba, ahonnan menekülni vágyott. A túl gyakran vagy túl nagy adagban fogyasztott élvezeti szerek előbb-utóbb súlyos szellemi és egészségkárosodást okoznak.

Az alkohol a gátlásokat is oldja, és vakmerő viselkedésre ösztönöz. Megeshet, hogy az ittas ember összeverekedik valakivel, vagy ittassága miatt autóbalesetet okoz, veszélyeztetve a maga és mások testi épségét. A magatehetetlen, önkívületi állapotában lévő személy a hányadékától megfulladhat.



A drog fogyasztása szenvedéllyé válhat. Az ismétlődő drogfogyasztás függőséghez vezethet. Aki drogfüggővé vált, annak rendszeresen hozzá kell jutnia szenvedélyének tárgyához, különben testi-lelki gyötrelmeket él át.

Ha a függőségben szenvedő nem jut hozzá a drogjához, fizikai elvonási tünetek lépnek föl nála. Ezek a remegéstől és verejtékezéstől a görcsökön és fájdalmakon át a hallucinációig, az eszméletvesztésig vagy akár a végzetes kimenetelű görcsrohamokig terjedhetnek.



A drogok bevitelének módja is nagy veszélyeket rejt magában. A szippantás károsíthatja az orrot és a légutakat. A drogosok között kézzől kézre járó, többszörös használt injekcióstűk olyan súlyos betegségek vírusát terjesztik, mint a májgyulladás (hepatitis B és C) vagy az AIDS.

**A halálos boldogság veszélyei:**

- A szer megszerzéséhez szükséges anyagi fedezet folyamatos biztosítása egyre nagyobb és nagyobb terhet ró a fogyasztóra és a környezetre is. Nagyon sok fiatal azonban **nemcsak a pénzével, hanem az életével is fizethet érte.**
- Bizonyos szerek mellékhatása, hogy a fogyasztó **agressziója fokozódik** és ezt saját magán vagy a környezetén vezeti le.
- A kábítószeres tartása, fogyasztása, előállítása, termesztése, az ezzel kapcsolatos terjesztői magatartások (pl. kínálás, kereskedés) **bűncselekménynek** számítanak. A kábítószeres használata azon túl, hogy veszélyes és ártalmas a szervezetre, rombolóan hat a lélekre is, komoly függőséget alakíthat ki.

Ha te, vagy a környezetekben valaki drogproblémákkal küzd, hívd a Drog Stop telefonszámát (06-80-505-678) vagy a Droginformációs zöld számot (13-770), valamint szükség szerint, életveszélyben a 112-es segélyhívószámot.

## Balesetmegelőzés télen is!

### Fontos a környezeti adottságok figyelembevétele.

Sokan indulnak el úgy otthonról, hogy először akkor szembesülnek az időjárás viszontagságaival, amikor fenékre huppannak a ház előtt, egy lépcsőn vagy a járdán.

#### **A balesetek elkerülésének legegyszerűbb módja az, ha:**

Indulás előtt ellenőrizzük az útviszonyokat, és ha szükséges, csúszásmentessé tesszük otthonunk környékét.

A csúszásbiztos talppal rendelkező csizmák és bakancsok védelmet nyújtanak a városi és a vidéki közlekedés kihívásaival szemben.

Ha autóval megyünk a családdal kirándulni, Karácsonykor a nagyszülőket, rokonokat meglátogatni, hajlamosabbak vagyunk figyelmen kívül hagyni az időjárást, és csupán egy könnyű kabátot viszünk magunkkal, kiegészítőt pedig szinte egyáltalán nem. A hirtelen időjárásváltozás, a hózivatar és hóátfúvás járhatatlanná teheti az utat akár percek alatt is, és az autóban csak addig van meleg, amíg ki nem fogy az üzemanyag.

#### **Vészhelyzet esetén akár életet is menthet az alaposan felkészített gépjármű:**

A gépjármű felkészítése nemcsak a téli gumi és a hólánc beszerzését jelenti, bár nyilvánvalóan rendkívül fontosak és nélkülözhetetlenek, de azt is, hogy legyen nálunk:

-megfelelő téli ruházat, meleg kabát, csizma és kiegészítők,

-víz, esetlegesen termoszban meleg tea

-meleg takarók

-ha hosszabb útra indulunk, nem árt, ha egy pár szendvicset, és egy teli kanna üzemanyagot is bekészítünk az útra.

Könnyű az időjárást hibáztatni a tipikus téli balesetek miatt, és valóban előfordulhat, hogy minden elővigyázatosságunk ellenére megtörténik a baj. Az, hogy biztonságban tudjuk magunkat, elsősorban a saját felelősségünk! Bűnbakok keresése helyett fordítsunk inkább több figyelmet a megelőzésre és a felkészülésre.  
Te is tegyél a közlekedés biztonságáért!