

Prawo jazdy
NA SANKI

Mały kurs bezpiecznej jazdy na sankach





Ta książka należy do:



Drodzy mali i duzi miłośnicy zimy!

Witajcie w naszym wyjątkowym podręczniku, który przygotuje Was na bezpieczną i pełną radości przygodę na sankach! Znajdziecie tu porady, zasady bezpieczeństwa oraz pomysły na zimowe zabawy, dzięki którym w pełni będziecie mogli cieszyć się zimą.

Zima to magiczny czas śniegu, gór i wspólnych przygód. Sanki, śnieżki i lepienie igloo to wspaniała zabawa, warto jednak pamiętać o bezpieczeństwie. Ta książeczka powstała po to, aby pokazać, jak mądrze korzystać z zimowych atrakcji i jednocześnie świetnie się bawić.

Przygotowaliśmy także specjalny egzamin, który pozwoli zdobyć symboliczne „prawo jazdy na sanki”. Mamy nadzieję, że ten podręcznik stanie się Waszym zimowym przewodnikiem i sprawi, że każda przygoda na śniegu będzie bezpieczna i niezapomniana.

Życzymy Wam wspaniałych chwil na śniegu!
Pamiętajcie – dobra zabawa zaczyna się od mądrych decyzji.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH

Czemu
masz taki
krótki szalik?



Bo długie szaliki
lubią wplątywać się
w przygody!



Zima w górach to przygoda, ale pamiętaj o bezpieczeństwie!

1. Ubierz się ciepło i warstwowo:

- Czapka, szalik, rękawiczki i ciepłe buty to podstawa!
- Noś kurtkę i spodnie wodoodporne – śnieg to nie tylko zabawa, ale też wilgoć i zimno.

2. Zawsze bądź z rodzicami lub opiekunem:

- W górach nie wolno się oddalać – szlaki są piękne, ale łatwo się zgubić.

3. Unikaj stromych zboczy i miejsc, gdzie mogą zejść lawiny:

- Wybieraj wyznaczone trasy i miejsca do zabawy.
- Nie baw się pod zwałami śniegu lub na skarpach.

4. Nie ruszaj na wycieczkę bez zgody dorosłych:

- Dorośli muszą zawsze wiedzieć, gdzie jesteś. W razie wypadku, to oni będą wiedzieli jak Ci pomóc.

5. Zabierz ze sobą mały plecak z niezbędnymi rzeczami:

- Ciepłym napojem, suchą przekąską i dodatkowymi rękawiczkami.



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W MIEŚCIE

Pamiętaj!
Sanki lubią śnieg...
...ale asfaltu
już niekoniecznie!



Miasto zimą też potrafi być piękne, jednak pamiętaj o tych zasadach:

1. Ubieraj się ciepło i widocznie

- Noś odblaski - zimą szybko robi się ciemno, a kierowcy mogą Cię nie zauważyć. Odblaskowa opaska na rękawie czy plecaku to dobry pomysł!

2. Uważaj na śliskie chodniki

- Poruszaj się ostrożnie - lód i ubity śnieg mogą sprawić, że łatwo się poślizgniesz.
- Nie biegaj po oblodzonych chodnikach i nie ślizgaj się na zamrożonych kałużach - upadek może być bolesny!

3. Zawsze przechodź przez ulicę w bezpiecznym miejscu

- Przechodź przez ulicę tylko na pasach i na zielonym świetle.
- Nie wbiegaj na jezdnię, nawet jeśli wydaje Ci się, że samochód jest daleko - zimą droga hamowania jest dłuższa!

4. Tego nie rób:

- Nie baw się blisko drogi.
- Nie wchodź na zamrożone stawy, jeziora i lód na rzece.



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS JAZDY NA SANKACH

Gotowi?
Sprawdzamy
tor i... START!



Przeczytaj tych kilka zasad i baw się bezpiecznie:

1. Wybierz bezpieczne miejsce:

- Nie zjeżdżaj po drogach, nartostradach ani blisko zbiorników wodnych.
- Znajdź łagodne, szerokie zbocze, daleko od drzew i kamieni.
- Sprawdź, czy na końcu toru zjazdowego nie ma przeszkód (np. drzew, ogrodzeń, budynków).

2. Siedź na sankach prawidłowo:

- Nie wstawaj podczas jazdy ani nie siadaj tyłem do kierunku jazdy.

3. Nie zjeżdżaj, jeśli ktoś jest na torze:

- Poczekaj, aż droga będzie wolna, żeby uniknąć zderzeń z innymi.

4. Zawsze kontroluj prędkość:

- Jeśli jedziesz za szybko, staraj się lekko przechylać ciało na boki, żeby zwolnić.

5. Zawsze schodź z toru po zjeździe:

- Po zakończonym zjeździe szybko odejdź na bok, żeby zrobić miejsce innym.
- Nie zatrzymuj się na środku toru saneczkowego.



PODSTAWOWE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Jeśli ktoś
się przewróci, szybko
wołam dorosłego!



Pomagam,
ale pamiętam też
o moim bezpieczeństwie



Jestem obok,
uspokajam i nie
zostawiam kolegi
samego.



Czasem zdarzy się wypadek. Czy wiesz jak poprawnie udzielić pierwszej pomocy?

1. Wezwij pomoc:

- Jak najszybciej znajdź kogoś dorosłego i powiedz mu, co się stało. Jeśli masz telefon zadzwoń na numer alarmowy 112.

2. Pomóż, ale nie ryzykuj swojego bezpieczeństwa:

- Zatrzymaj się i rozejrzyj. Pomagamy tylko wtedy, gdy jest bezpiecznie. Zapytaj, czy ktoś potrzebuje pomocy, ale nie przenoś go.

3. Zatamaj małe krwawienie:

- Jeśli kolega się skaleczy, delikatnie uciśnij miejsce czystą chusteczką.

4. Mów spokojnie:

- Powiedz koledze, że wszystko będzie dobrze i że pomoc już idzie.

**PAMIĘTAJ, ŻE KIEDY POMAGASZ INNYM, TO TWOJE BEZPIECZEŃSTWO
JEST NAJWAŻNIEJSZE**



CZAS NA KILKA PYTAŃ!

Czy pamiętasz
zasady jazdy
na sankach?

Sprawdźmy
to!





Zobaczmy, ile zapamiętałeś!

Poproś kogoś dorosłego, żeby zadał Ci tych kilka pytań i zdobądź prawo jazdy na sanki! Wskazówka: czasem poprawne są dwie odpowiedzi.

1. Co powinno się mieć na głowie podczas zimowych zabaw?

- a. Kask, jeśli jeżdżam szybko.
- b. Czapkę lub opaskę, żeby nie zmarznąć.
- c. Nic, bo to niewygodne.

2. Co powinno być w plecaku na zimową wycieczkę?

- a. Telefon i czekolada.
- b. Ciepły napój i rękawiczki.
- c. Książki.

3. Gdzie możesz bezpiecznie jeździć na sankach?

- a. Na łagodnym zboczu bez drzew.
- b. Na drodze w pobliżu samochodów.
- c. Na placu zabaw.

Prawda/Fałsz:

- 1. Można jeździć na sankach na nartostradzie.
- 2. Należy czekać, aż tor zjazdowy będzie pusty, zanim ruszę.
- 3. Jeśli jest bardzo zimno, można iść bawić się na śniegu w zwykłych trampkach.

PROPOZYCJE ZABAW NA ŚNIEGU

Zróbmy dziś coś
więcej niż tylko zjazd
na sankach!



Śnieg to nie tylko sanki!

To także świetna okazja do zabawy, która rozwija wyobraźnię, zachęca do ruchu i pozwala spędzić czas razem. Wystarczy odrobina pomysłów, ciepłe rękawiczki i bezpieczne miejsce, by zimowy dzień zamienić się w prawdziwą przygodę.

1. ZAGADKOWE ŚLADY

Spaceruj po śniegu i przyjrzyj się śladom.

Zgadnij, kto tu był: ptak, pies, a może człowiek? Możecie też robić własne ślady i zgadywać, kto je zostawił.

2. ŚNIEŻNE ANIOŁKI I FIGURY

Położ się na śniegu i zrób aniołka. A potem spróbujcie stworzyć inne kształty: gwiazdy, serca i inne własne wzory.

3. CELNE RZUTY

Ulep małe kulki ze śniegu i spróbuj trafić do wyznaczonego celu, np. w narysowane koło lub ustawiony patyk.

4. ŚNIEŻNE RYSUNKI

Rysuj patykiem po śniegu. Możesz narysować dom, zwierzę, mapę skarbów albo wymyślić własną grę w zgadywanie rysunków.

5. ŚNIEŻNY TOR PRZESZKÓD

Ustaw na śniegu bezpieczny tor z patyków, śladów stóp albo małych kopczyków. Przechodź, omijaj i przeskakuj.





Numery alarmowe

Czasem nawet najlepsza zabawa może się niespodziewanie zmienić.

Gdy komuś stanie się krzywda albo ktoś potrzebuje pomocy, nie bój się poprosić dorosłych lub zadzwonić po pomoc.

Numery alarmowe są po to, żeby pomagać w ważnych sytuacjach.

112 - numer alarmowy

Zadzwoń, gdy dzieje się coś poważnego i pilnego. Dyspozytor sam zdecyduje, jaką pomoc wysłać.

999 - pogotowie ratunkowe

Gdy ktoś jest ranny, bardzo źle się czuje lub potrzebuje pomocy medycznej.

998 - straż pożarna

Gdy widzisz pożar, wypadek lub inne niebezpieczne zdarzenie.

997 - policja

Gdy ktoś jest w niebezpieczeństwie lub dzieje się coś niepokojącego.

985 lub **601 100 300** - GOPR

Gdy coś wydarzy się w górach lub na szlaku.

Ważne!

- Dzwonić tylko wtedy, gdy naprawdę trzeba
- Mów spokojnie i słuchaj, co mówi dyspozytor
- Podaj, gdzie jesteś i co się stało

POKOLORUJ MNIE!



PRAWO JAZDY

Zdałeś egzamin śpiewająco! Prawo jazdy na sanki jest Twoje. Gratulujemy!

Wytnij



Wklej
zdjęcie

Prawo jazdy na sanki



Imię i nazwisko

Data i miejsce zdania egzaminu



Wypisz

„Prawo jazdy na sanki”

Materiał edukacyjny o bezpieczeństwie zimą.

Opracowanie: Referat Promocji, Turystyki, Kultury i Sportu Urzędu Miasta Wisła

Wszelkie prawa zastrzeżone

© 2026

Prawo jazdy na sankach to mały podręcznik wielkich zimowych przygód.

W prosty i przyjazny sposób uczy dzieci, jak bezpiecznie bawić się zimą, jeździć na sankach, pomagać innym i dbać o siebie w górach oraz w mieście.

W środku czekają krótkie dialogi, ważne zasady oraz pomysły na kreatywne zabawy na śniegu. To książka, która pokazuje, że dobra zabawa zaczyna się od bezpieczeństwa i uważności na innych. Idealna do wspólnego czytania, rozmowy i pierwszych zimowych lekcji na całe życie

