

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE





FERIE ZIMOWE



TO CZAS ODPOCZYNKU,



ZABAWY,

I REALIZACJI
ZAINTERESOWAŃ



Jeśli jedziesz na zimowisko
masz szansę poznać wiele ciekawych
miejsc, nowe koleżanki i kolegów.



Nie wyjeżdżasz
na zimowisko?

- To też dobrze.
Twoje otoczenie i Twój
dom też są ciekawe.
Będziesz miał co robić.



Jeśli będziesz się bawił poza domem – PAMIĘTAJ!!!

Zabawa na śniegu, zjazdy z góry, jazda na nartach czy łyżwach mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

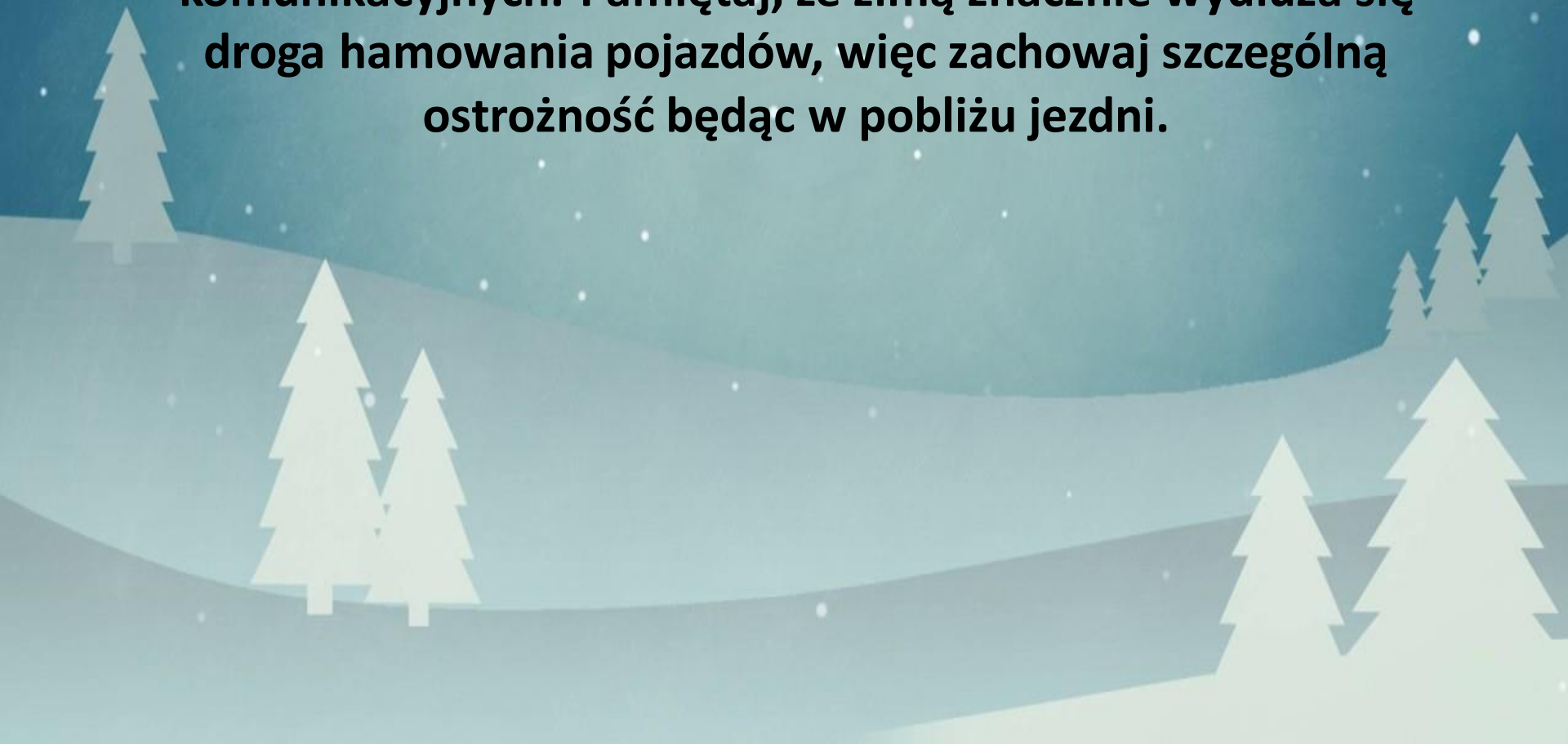


Wychodząc bawić się na
powietrze, ubieraj się
stosownie do pogody, tak,
aby nadmiernie nie
wychłodzić swojego
organizmu. Idąc na górkę, czy
dłuższy spacer w zimowej
aurze warto się zaopatrzyć w
ciepły napój w termosie.



BAW SIĘ TYLKO W MIEJSCACH PRZEZNACZONYCH DO ZABAWY!

Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni.





Pamiętamy, że w zimowe dni kierowcy mają ograniczoną widoczność, a samochody potrzebują dłuższego czasu hamowania.

- * Nie przebiegamy przez ulicę.
- * Nie przechodzimy w miejscach niedozwolonych.

Pamiętamy też, by doczepić do rękawa lub plecaka elementy odblaskowe.



Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczelbelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy.

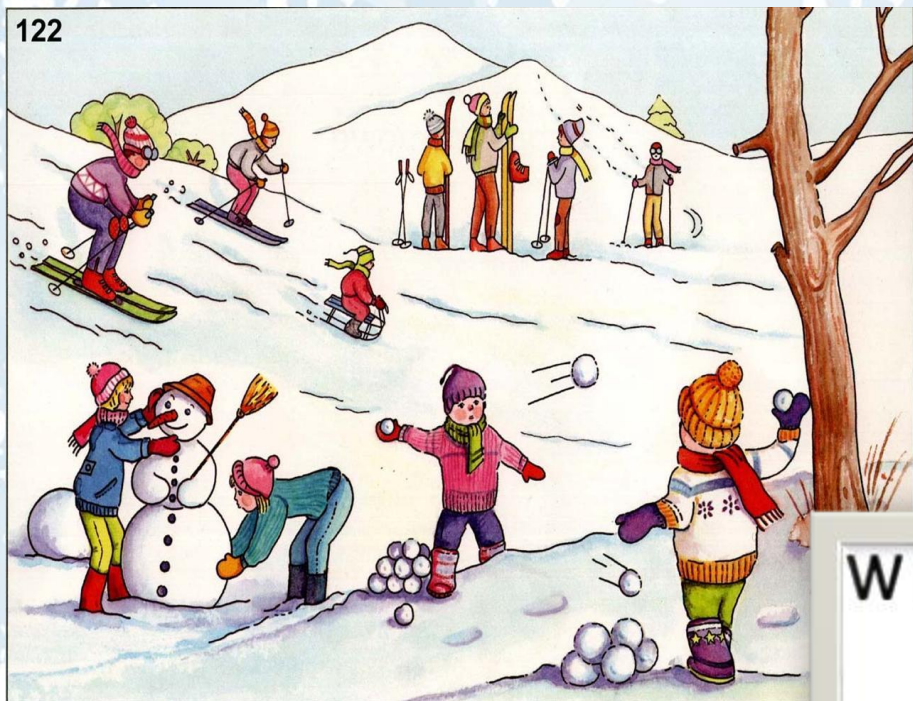


PAMIĘTAJ!

-  Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną wypadku drogowego;
-  Nie rzucaj w kolegów twardymi śnieżkami lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż możesz zrobić krzywdę;
-  Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż stwarzasz zagrożenie dla innych, a tym bardziej przy ulicach;
-  Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp...



**TYLKO UMIAR, ZDROWY ROZSĄDEK
I OSTROŻNOŚĆ POZWOLĄ CI CIESZYĆ
SIĘ ZIMOWĄ AURĄ ORAZ SPĘDZIĆ
FERIE ZIMOWE BEZPIECZNIE.**



W razie wypadku lub niebezpiecznej sytuacji, pamiętaj o numerach alarmowych

TELEFONY ALARMOWE



997



998



999



112



HIGIENA ZIMOWYCH DNI

DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:

- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.

- Przed snem wywietrz pokój.

- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer

- uprawiaj sporty zimowe.

- Ubieraj się stosownie do pogody.

- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.

- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.

- Po przyjeździe do domu umyj ręce.

DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:

- Odżywiaj się zdrowo.

- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę i inne infekcje.

- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.

- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.

- Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.



JAK SIĘ USTRZEC PRZED PANDEMIĄ GRYPY?



Zawsze, gdy kaszlesz lub kichasz zastanij
nos i usta papierową chusteczką,



Wyrzucaj chusteczki papierowe
do kosza na śmieci.



Myj często ręce wodą i mydłem.



Wietrz często pomieszczenia.



Unikaj dotykania oczu, nosa czy ust.



Prowadź zdrowy styl życia.



PRZEPIS NA UDANE FERIE ZIMOWE



Wrzuć do garnka **rozsądku** troszeczkę
i już nie wejdiesz na zamrożniętą rzeczkę.
Gdy **wyobraźni** trzy łyżki odliczysz
ominiesz górki w pobliżu ulicy.
Dodając kubek **rozwagi** i miodu,
nie przypniesz sanek do samochodu.
Wszystko przyprawisz szczyptą **uwagi**,
a nie rzucisz śnieżką w twarz kolegi.
Wypij **napoju** dwie filiżanki,
resztą poczęstuj wszystkie koleżanki.
Przepis wspaniały, działa błyskawicznie,
Bawiąc się świetnie zachowasz **ZDROWIE I ŻYCIE.**



MIŁEGO WYPOCZYNKU

