



BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

Ferie zimowe to dla dzieci i młodzieży wymarzony czas odpoczynku, zabaw na śniegu i lodzie. Aby przebiegały one szczęśliwie i wszyscy wypoczęci wrócili do szkoły, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, obowiązujących tak podczas wyjazdów zimowych, jak i spędzania tego czasu w miejscu zamieszkania.





Zabawa na śniegu, zjazdy z górki, 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! Pomogą Ci w tym poniższe wskazówki:

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

2. Przestrzegaj zasad poruszania się po drodze. Pamiętaj o odbłaskach – zimą widoczność jest bardzo ograniczona.

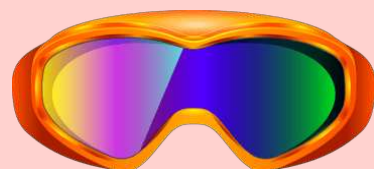
3. Podczas zabaw na śniegu, czy zjazdów na sankach, wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, zachowaj więc szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni.

4. Przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń ewentualnie niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie oraz gałęzie drzew.



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

6. Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyslizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób.



7. Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem.

8. Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe, portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

PAMIĘTAJ o bezpieczeństwie podczas ferii zimowych !!!

Pozostając w domu:

- nie wpuszczaj do mieszkania nieznanych osób**
- nie podawaj obcym swojego adresu zamieszkania**
- nie trzymaj na widoku kluczy do mieszkania lub domu**
- podczas zabaw na śniegu nie oddalaj się od rodziców lub opiekunów**

Wybierając się na wyjazd:

- sprawdź organizatora zimowiska lub wyjazdu zorganizowanego**
- na stoku nie oddalaj się od opiekuna lub instruktora**
- pamiętaj o obowiązku jazdy w kasku**
- ubieraj się ciepło**
- na wycieczki zabieraj naładowany telefon**



Zasady Bezpieczeństwa w Internecie



Chroń swoją prywatność!

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy. Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.



Mów, jeśli coś jest nie tak!

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.



Nie ufaj osobom poznanym w sieci!

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.



Szanuj innych w sieci!

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.



Korzystaj z umiarem z Internetu!

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.



Numery alarmowe



997 - Policja



**998 - Straż
Pożarna**



**999 - Pogotowie
Ratunkowe**



**112 - numer
alarmowy
komórkowy**



Życzymy Wam
udanych
i bezpiecznych
ferii zimowych

