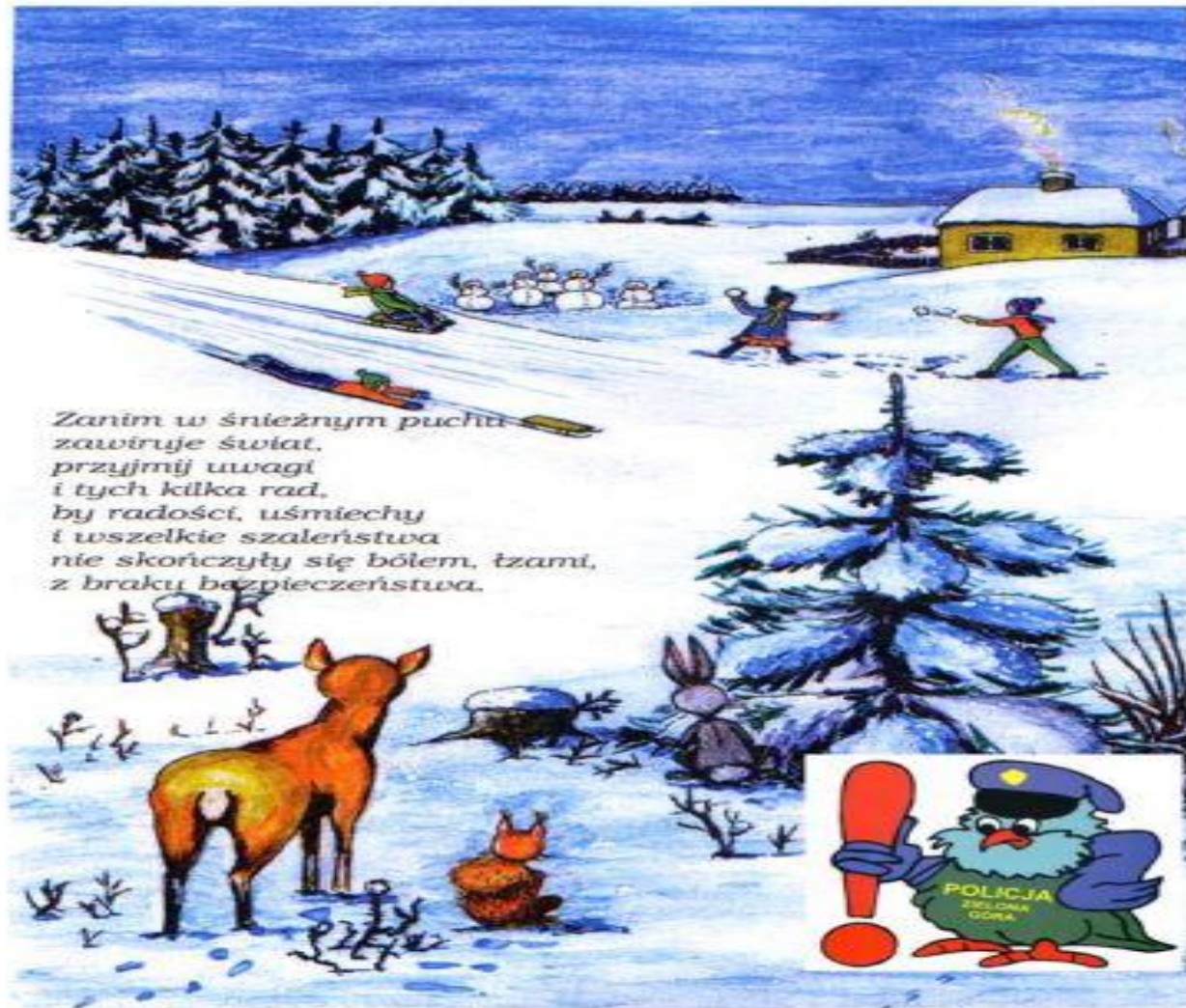




# **Bezpieczne i zdrowe ferie zimowe 2021**

► Pamiętaj o ważnych zasadach bezpieczeństwa, a wrócisz z ferii wypoczęty, szczęśliwy i zdrowy.

---



Dam Ci kilka rad, które sprawią, że  
Twoje zabawy będą przede wszystkim

### **BEZPIECZNE**

- \* Nie wchodź na zamrożone stawy, jeziora, rzeki
- \* Nie zjeżdżaj na sankach z górrek, które znajdują się поблизу jezdnі
- \* Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk i ślizgawek —miejsce do tego przeznaczonych
- \* Nie rzucaj śnieżkami w jadące samochody —to może być przyczyną groźnego wypadku

### **NAJBEZPIECZNIEJ JEST BAWIĆ SIĘ POD OPIEKĄ RODZICÓW, OPIEKUNÓW**

- \* Nie ufaj obcym ludziom. Nie przyjmuj od nich żadnych prezentów nie roznawiaj z nimi.
- \* Dorośli muszą wiedzieć, że jesteśmy poza domem, muszą wiedzieć, gdzie jesteśmy i wyrazić na to zgodę.



## Telefony alarmowe:



**Policja 997**



**Straż Pożarna 998**



**Pogotowie  
Ratunkowe 999**

# 112

**Europejski  
numer alarmowy**

Adresy internetowe  
współorganizatorów:

- [www.msport.gov.pl](http://www.msport.gov.pl)
- [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)
- [www.msw.gov.pl](http://www.msw.gov.pl)
- [www.wopr.pl](http://www.wopr.pl)
- [www.polskieszlakiwodne.pl](http://www.polskieszlakiwodne.pl)
- [www.policja.pl](http://www.policja.pl)
- [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)
- [www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl](http://www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl)



## Pamiętaj



- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamrożonego zbiornika wodnego - obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wrócić na brzeg





PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM  
UBIORZE NA DWÓR



# 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.

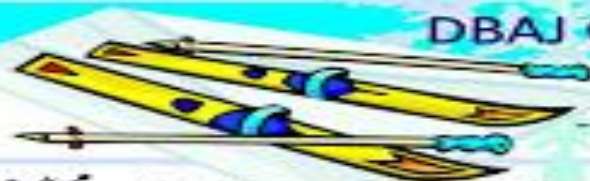
- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.

- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.

- Po przyjsciu 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.





# ZIMOWE ZABAWY NA ŚNIEGU



## PRZEPIS NA UDANE FERIE

Wrzuć do garnka **rozsądku** troszeczkę i już nie wejdiesz na zamarznąłą 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.







**▶ BAWCIE SIĘ  
DOBRCZE  
I ODPOCZYWAJCIE**