

Bezpieczne ferie 2023

Drodzy Uczniowie!

Ferie zimowe rozpoczęły! Życzymy Wam niezapomnianych przygód podczas zimowego wypoczynku! Bawcie się i rozwijajcie swoje zainteresowania! **Pamiętajcie jednak o bezpieczeństwie!** Mamy nadzieję, że załączone poniżej grafiki pozwolą Wam spędzić ferie w sposób rozsądny i uchronią Was przez niebezpieczeństwem.

Wasi Nauczyciele



BEZPIECZNE FERIE

Jak zdrowo spędzać wypoczynek zimowy?

Przydatne porady na co dzień

- Spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu.
- Przechodząc obok budynków, uważaj na sople zwisające z dachów czy balkonów.
- Nigdy nie rzucaj śnieżkami w jadące pojazdy, okna czy pieszych.
- Pamiętaj o zasadach higieny osobistej.
- Jedz zdrowo, po powrocie z zimnego spaceru rozgrzej się np. herbatą z sokiem malinowym i cytryną.
- Na dworze nie oddalaj się z nieznajomymi, ani nie podawaj swojego adresu.
- Klucze do mieszkania noś ukryte, najlepiej pod ubraniem.
- Kiedy zostajesz sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym osobom.
- Korzystaj rozważnie z internetu, zachowując zasady bezpieczeństwa w sieci.





BEZPIECZNE FERIE

Jak zdrowo spędzać wypoczynek zimowy?

Odpowiednie ubranie i ochrona

- Dostosuj odzież do pogody. Najbardziej narażone na odmrożenie części ciała to palce u rąk i nóg oraz uszy i nos. Zawsze pamiętaj o włożeniu czapki, szalika i rękawiczek.
- Unikaj noszenia przemoczonych ubrań.
- Kiedy jest mróz i wieje wiatr, stosuj kremy ochronne

Zimowo - sportowo

- Sporty zimowe uprawiaj z głową. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni i akwenów wodnych lub w otoczeniu drzew.
- Nie dotaczaj sanek do samochodu.
- Na nartach korzystaj z oznakowanych tras narciarskich.

Bądź widoczny na drodze

- Odblaski - opaski, smycze, naszywki na ubraniach lub plecakach to gwarancja, że po zmroku będziesz widoczny dla kierowców.

Nie ryzykuj z lodem

- Nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne. Lód może niespodziewanie pęknąć i zabawa może zakończyć się tragicznie!
- Korzystaj z zorganizowanych lodowisk.



WSSE Warszawa www.gov.pl/wsse-warszawa #dbamyozdrowie



WSSE Warszawa www.gov.pl/wsse-warszawa #dbamyozdrowie

1

BEZPIECZNE FERIE

UBIERAJ SIĘ NA CEBULKĘ!



NIE ZAPOMNIJ
o odblaskach!
**BĄDŹ
WIDOCZNY!**



Warstwami!

**ZAUFAJ
DOROSŁYM!
NIE ODDALAJ
SIĘ
OD GRUPY!**

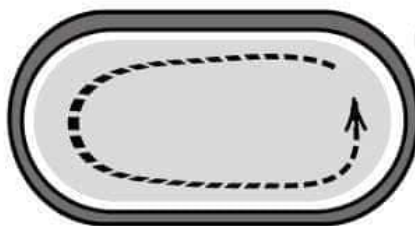
**NIE PRZECENIAJ
SWOICH SIŁ I ZDOŁNOŚCI!
UWAŻAJ NA INNYCH!**

@vitiamałuje

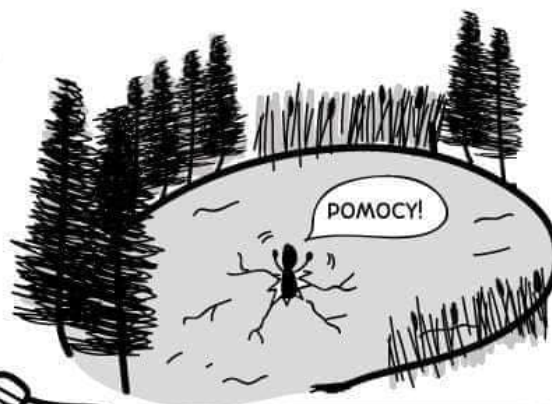
BEZPIECZNE FERIE



RĘKAWICZKI - OBOWIĄZKOWO!



Na lodowisku
DOTRZYMUJ
KIERUNEK
JAZDY!



NIE WCHODŹ
na zamrożone
jeziora i stawy
bez obecności dorosłych

**NIE PRZECENIAJ
SWOICH SIŁ I ZDOŁNOŚCI!**

@vitiamałuje



Grafiki - źródło: vitiamałuje; www.gov.pl/wsse-warszawa