

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



- ❄ ubierz się ciepło
- ❄ nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- ❄ nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- ❄ zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- ❄ bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

HIGIENA



- ❄ myj się
- ❄ nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- ❄ dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- ❄ ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- ❄ jedz zdrowo
- ❄ myj ręce przed jedzeniem
- ❄ kupując żywność, sprawdź datę ważności
- ❄ nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- ❄ nie dawaj "gryza"
- ❄ zapobiegaj chorobom

W CHOROBIE



- ❄ lecz nawet lekkie przeziębienia
- ❄ korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ



- ❄ nie ufaj obcym
- ❄ nie podchodź do dzikich zwierząt
- ❄ zapobiegaj wypadkom
- ❄ nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku



POMOC



Pogotowie	999
Policja	997
Numer alarmowy	112

Nieprawidłowości w zakresie wypoczynku dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całodobowy numer interwencyjny 32 207 70 77