



## PORADY DLA UCZESTNIKÓW ZIMOWEGO WYPOCZYNKU

# Bezpieczne ferie



**NA ŁYŻWACH JEŹDZIMY TYLKO W WYZNACZONYCH MIEJSCACH,  
NIE ŚLIZGAMY SIĘ NA LODZIE PO RZECIE LUB STAWIE,  
JEZIORA I STAWY NAJSZYBCIEJ ZAMARZAJĄ PRZY BRZEGU**

**LIBIERAMY SIĘ STOSOWNIE DO TEMPERATURY  
PANIĄCEJ NA DWORZE, NIE CHODZIMY W PRZEMOCZONYM  
LIBRANIU, NOSIMY ODBŁASKI - BĘDZIEMY LEPIEJ WIDOCZNI**



**PAMIĘTAMY O WŁAŚCIWYM ZABEZPIECZENIU SKÓRY  
PRZED MROZEM A TAKŻE PRZED PROMIENIOWANIEM UV,  
ZABEZPIECZAMY USTA POMADKAMI, KREMAMI**

**ZACHOWUJEMY ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W INTERNECIE,  
NIGDY NIE MOŻEMY MIEĆ PEWNOŚCI, Z KIM ROZMAWIAMY,  
NOSIMY NAŁADOWANY TELEFON**



**NIE SIĘGAMY PO NARKOTYKI , DOPALACZE, PAPIEROSY,  
ALKOHOL, DBAMY O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ,  
ZDROWO SIĘ ODŻYWIAMY, JEMY OWOCE I WARZYWA**



**MYJEMY RĘCE PO WYJŚCIU Z TOALETY, PO ZAKOŃCZENIU  
ZABAWY ORAZ PRZED JEDZENIEM, NOSIMY PRZY SOBIE  
CHUSTECZKI HIGIENICZNE, ZUŻYTE WYRZUCAMY DO ŚMIECI**



**WRACAMY DO DOMU O LISTALONEJ PORZE,  
NIE WSIADAMY DO SAMOCHODU OSÓB NIEZNAJOMYCH,  
OBCEM NIE PODAJEMY SWOJEGO ADRESU**

**NIE PRZECHODZIMY POD ZWISAJĄCYMI Z DACHU SOPLAMI,  
NIE STRĄCAMY WISZĄCYCH SOPLI, UWAŻAMY BY W TRAKCIE  
ZABAWY ŚNIEŻKAMI NIE WYRZĄDZIĆ KOMUŚ KRZYWDY**



Zapraszamy do korzystania :

[www.gov.pl/psse-siedlce](http://www.gov.pl/psse-siedlce)



[www.facebook.com/psse.siedlce](https://www.facebook.com/psse.siedlce)

**112**

**TELEFON ALARMOWY**

