

**Nadzór sanitarny nad placówkami**

**zimowego wypoczynku sprawuje:**

**Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Radomiu**

**Sekcja Nadzoru Higieny Dzieci i Młodzieży**

**26-601 RADOM, ul. gen. Leopolda Okulickiego 9D**

**e-mail: hdim.psse.radom@sanepid.gov.pl**

**🕿 048 386-41-45**

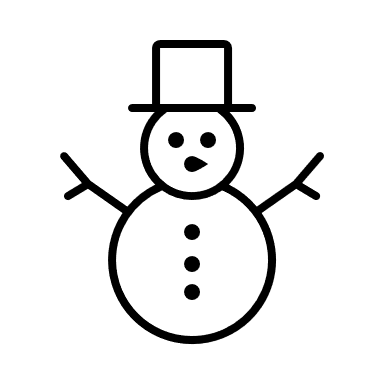
**https://www.gov.pl/web/psse-radom**

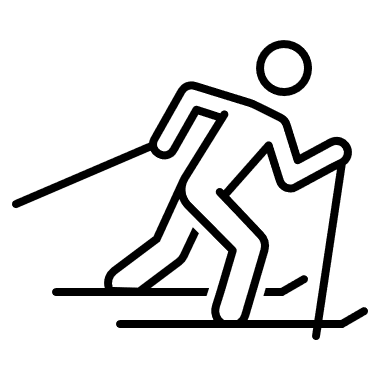
****



**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna**

**w Radomiu**

****

**Bezpieczny i zdrowy**

**wypoczynek zimowy**

**FERIE ZIMOWE to wyczekany czas odpoczynku od nauki i codziennych obowiązków. Pamiętajmy, że niezależnie od tego, czy uczniowie będą wyjeżdżać na zorganizowany wypoczynek, spędzą ferie na półkoloniach czy w domu, ważne jest zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa.**

**O czym muszą pamiętać rodzice / opiekunowie wysyłając dziecko na zimowisko?**

**Przed wyjazdem sprawdź, komu powierzasz opiekę nad dzieckiem.**

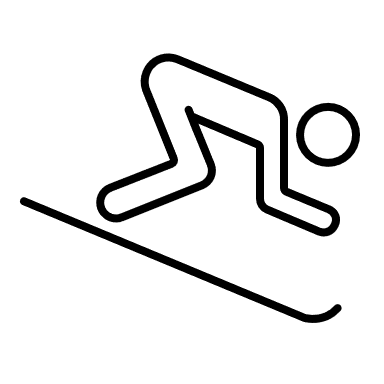
**Sprawdź w Internecie na stronie** [**https://wypoczynek.mein.gov.pl**](https://wypoczynek.mein.gov.pl)

**czy organizator spełnił obowiązek rejestracji turnusu**

**w Kuratorium Oświaty.**

**Dowiedz się, czy zapewniono dostęp do opieki medycznej, jak wyglądają warunki zakwaterowania, czy kadra posiada odpowiednie kwalifikacje, czy miejsca i sprzęt do uprawiania sportów zapewniają bezpieczne użytkowanie.**

**BEZPIECZNIE NA STOKU**

* Używaj odpowiedniej odzieży, zawsze zakładaj kask.
* Przestrzegaj oznaczeń narciarskich, stosuj się do znaków i sygnałów.
* Realnie oceniaj swoje umiejętności, dostosuj szybkość jazdy do swoich możliwości.
* Miej na uwadze stan trasy, panujące warunki pogodowe oraz natężenie ruchu na stoku.
* Zachowuj bezpieczną odległość od innych narciarzy.
* ****Pamiętaj, że na stoku nie jesteś sam. Unikaj stwarzania zagrożenia dla siebie i innych.

**DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO**

* Przestrzegaj zasad poruszania się po drodze, bądź szczególnie ostrożny w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone.
* W porze zimowej dni są krótkie, najlepiej wracaj do domu przed zapadnięciem zmroku.
* Zachowaj ostrożność podczas przechodzenia przez jezdnię, nawet na oznakowanym przejściu dla pieszych, czy przy zapalonym zielonym świetle.
* Noś odblaski, zwłaszcza podczas poruszania się po zmroku po drodze poza obszarem zabudowanym.
* Nigdy nie zjeżdżaj na sankach blisko drogi.

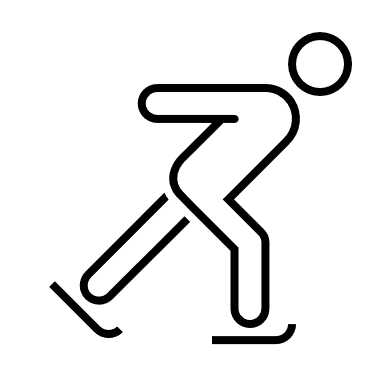
**PAMIĘTAJ! ZAMARZNIĘTA TAFLA LODU**

**TO NIE MIEJSCE DO ZABAWY!**

**Nigdy nie wchodź na zamarznięte zbiorniki wodne!**

**Korzystaj tylo z bezpiecznych lodowisk.**

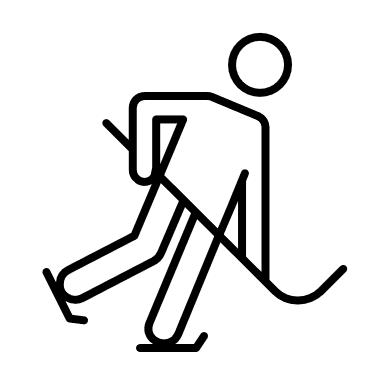
**KIEDY ZAUWAŻYSZ, ŻE POD KIMŚ ZAŁAMAŁ SIĘ LÓD:**

* Natychmiast wezwij pomoc. Zadzwoń na numer alarmowy – 112, powiedz co się stało i gdzie jesteś.
* Nie podchodź do tonącej osoby. Jeśli lód załamał się pod nią, może załamać się również pod tobą.
* Spróbuj podać tonącemu szalik, gałąź lub coś, czego mógłby się złapać.
* Jeśli musisz się przybliżyć do tonącego – czołgaj się po lodzie.
* ****Osobę poszkodowaną wyciągniętą z wody należy szybko ogrzać, przebrać w suche ubranie.

**KIEDY LÓD ZAŁAMAŁ SIĘ POD TOBĄ:**

* Zachowaj spokój, nie wykonuj gwałtownych ruchów.
* Staraj się powoli wydostać na lód.
* Jeśli to możliwe zsuń buty – są ciężkie po nasiąknięciu wodą. Łatwiej będziesz mógł się utrzymać na powierzchni.
* Głośno krzycz, aby wezwać pomoc.
* Kiedy wydostaniesz się z wody, nie wstawaj, czołgaj się po lodzie w kierunku brzegu.

**W CZASIE FERII DBAJ O ZDROWIE**

* Pamiętaj, aby twój sen był wystarczająco długi.
* Zadbaj o wietrzenie pomieszczenia, w którym przebywasz.
* ****Odżywiaj się zdrowo, posiłki powinny być urozmaicone, bogate w warzywa i owoce.
* Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu.
* Zawsze ubieraj się adekwatnie do pogody.
* w mroźne dni zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.
* Pamiętaj o higienie – często myj ręce, używaj środków do dezynfekcji.
* Gdy przebywasz w skupiskach ludzi staraj się utrzymać dystans lub używaj maseczki ochronnej.
* Jeśli źle się czujesz, masz objawy chorobowe – niezwłocznie poinformuj rodziców lub opiekunów.