

# 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 nieznanymi, 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

## Bądź widoczny na drodze

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

## Zimowo - sportowo

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

## Nie ryzykuj z lodem

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