

# BĄDŹ BEZPIECZNY NA DRODZE !!!!

- Pamiętaj, że zjeżdżanie na sankach blisko ruchliwej ulicy może być niebezpieczne.
- Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górcie obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak gałęzie drzew czy kamienie.
- Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych.
- Przez jezdnię przechodź wyłącznie w miejscach oznaczonych, zachowaj szczególną ostrożność nawet na oznakowanych przejściach dla pieszych, zwłaszcza gdy zapada zmrok.
- Najlepiej wracaj do domu przed zapadnięciem zmroku.
- Po zmroku noś odblaski, poruszaj się po chodniku.



## Jak postępować w sytuacji gdy ktoś potrzebuje pomocy

Głośno wołaj o pomoc



PAMIĘTAJ TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST RÓWNIIE WAŻNEJ CO OSOBY POKRZYWDZONEJ.



## ZADZWOŃ POD NUMER ALARMOWY



Centrum Powiadamiania Ratunkowego, zostaniesz przekierowany do odpowiednich służb :



**NUMERY ALARMOWE**

**112 Numer Ratunkowy**

**997 Policja**

**998 Straż Pożarna**

**999 Pogotowie Ratunkowe**

**601 100 100 WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)**

**601 100 300 lub 985 GOPR (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)**



## BEZPIECZNE FERIE 2024 NA TERENIE POWIATU ŚWIDWIŃSKIEGO

Ferie zimowe to wspaniały czas relaksu i odpoczynku od nauki. Unikaj ryzyka i myśl rozsądnie. Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo swoje i swoich rówieśników. To od Ciebie zależy jak spędzasz ten czas wolny.





## DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ



Odżywiaj się zdrowo



Unikaj przebywania z osobami okazującymi objawy choroby



W przypadku wystąpienia objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza



Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem



## DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU

Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę



Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz i śpisz



Zamiast siedzieć przed telewizorem lub komputerem wyjdź na spacer



Uprawiaj sporty zimowe



Zadbaj o odpowiedni ubiór do pogody (szalik, czapka rękawiczki)



Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy



Po przyjściu do domu umyj ręce



## AKTYWNIENIE SPEDZAJ CZAS WOLNY



Wielogodzinne unieruchomienie podczas oglądania TV lub pracy z komputerem nie sprzyja zachowaniu zdrowia.



Mała aktywność ruchowa i niewłaściwa dieta są przyczyną:

- nadwagi i otyłości
- pogorszenia wydolności fizycznej
- pogorszenia postawy ciała i występowania wad postawy ciała



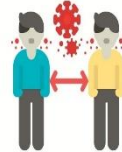
JESLI WIĘC NIE PLANUJESZ WYJAZDU W CZASIE WYPOCZYNKU ZIMOWEGO SPRAWDŹ, CZY W TWOJEJ SZKOLE, NA HALI SPORTOWEJ, W OŚRODKU KULTURY, NA BAZENIE ITP. MOŻESZ TEN CZAS SPĘDZIĆ AKTYWNIENIE I CIEKAWIE



## ZABEZPIECZ SIĘ PRZED GRYPĄ



### GRYPĄ



Grypa jest chorobą zakaźną. Zakażenie następuje poprzez bezpośredni kontakt z wirusem przenoszonym drogą kropelkową.

Noś przy sobie chusteczki higieniczne, a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci. W wyjątkowych sytuacjach, gdy nie masz chusteczki higienicznej podczas kaszlu lub kichania zamiast dłonią, zastanawiaj usta i nos wewnętrzną częścią ramienia.



## Pamiętaj !!!

- Nie należy przebywać samemu w pobliżu zamrożonego zbiornika wodnego- obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- Względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- Jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów- na środku jeziora woda zamarza później przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- Lód na rzekach w pobliżu pomostów bywa cieńszy i podatny na pęknięcie
- Przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- Gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- Gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, żeby natychmiast wracać na brzeg

