

BEZPIECZNE FERIE !



Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- Nie zjeżdżamy na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych.
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiamy sanek do samochodu.



- Rzucając się śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujemy w twarz drugiej osoby.
- Nie rzucajmy śnieżkami w nadjeżdżające samochody.



- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.



- Nie przebiegamy przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- Bądźmy widoczni na drodze.

- Nie strącamy zwisających z dachów sopli.

- Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.



- Ubieramy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W wolnym czasie przebywamy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.



- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.



- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.

