

BEZPIECZNE *Ferie Zimowe*

Porady dla uczestników wypoczynku
zorganizowanego

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



- * ubierz się ciepło
- * nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- * nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne
- * zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- * bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

myj się

nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju

ćwicz, bądź aktywny fizycznie

jedz zdrowo

myj ręce przed jedzeniem

kupując żywność, sprawdź

datę ważności

nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń

nie dawaj "gryza"

zapobiegaj chorobom

UWAŻAJ



- * nie ufaj obcym
- * nie podchodź do dzikich zwierząt
- * zapobiegaj wypadkom
- * nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku

W CHOROBIE



- * lecz nawet lekkie przeziębienia
- * korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc



POMOC



Pogotowie	999
Policja	997
Numer alarmowy	112

Nieprawidłowości w zakresie wypoczynku dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całodobowy numer interwencyjny 32 207 70 77