

BEZPIECZNE FERIE

INFORMACJE DLA DZIECI I RODZICÓW

Ferie zimowe to czas wypoczynku i zabawy. Aby spędzić je bezpiecznie i zadbać o zdrowie, zwróć uwagę na poniższe informacje.

Podczas zabaw zimowych:

- nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg ani zbiorników wodnych,
- zachowuj bezpieczną odległość podczas zjazdów,
- nie doczepiaj sanek do samochodów ani innych pojazdów,
- nie rzucaj śnieżkami z lodem lub kamieniami,
- nie celuj śnieżkami w twarz innych osób,
- jeździj na łyżwach wyłącznie w wyznaczonych i bezpiecznych miejscach,
- nie wchodź na zamrożone rzeki i stawy,
- nie strącaj sopli zwisających z dachów.

Na drodze:

- nie przebiegaj przez jezdnię,
- nie przechodź przez ulicę w miejscach niedozwolonych,
- dbaj o swoją widoczność, szczególnie po zmroku.

Dbaj o zdrowie:

- ubieraj się odpowiednio do warunków atmosferycznych,
- jedz regularnie i zdrowo,
- spędzaj wolny czas aktywnie, najlepiej na świeżym powietrzu,
- przestrzegaj zasad higieny osobistej,
- unikaj kontaktu z osobami chorymi,
- w przypadku złego samopoczucia zgłoś się do lekarza,
- nie sięgaj po papierosy, e-papierosy,
- nie spożywaj napojów energetycznych, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie, zwłaszcza u dzieci i młodzieży,
- unikaj innych używek, w tym tzw. dopalaczy, które stanowią zagrożenie dla zdrowia i życia.

Informacje dla rodziców:

- rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach związanych z używkami, w tym papierosami, e-papierosami, napojami energetycznymi oraz dopalaczami,
- przed wyborem zorganizowanego wypoczynku sprawdź organizatora, kwalifikacje kadry oraz zapewnienie opieki medycznej,
- upewnij się, że wypoczynek został zgłoszony do kuratorium oświaty,
- przekaż organizatorowi ważne informacje dotyczące zdrowia dziecka (alergie, przyjmowane leki),
- dokładnie wypełnij kartę kwalifikacyjną uczestnika wypoczynku.

Pamiętaj:

- jeśli wydarzy się coś niebezpiecznego lub ktoś potrzebuje pomocy, dzwoń pod numer alarmowy 112,
- numer alarmowy 112 działa całą dobę i można z niego wezwać policję, straż pożarną lub pogotowie,
- nie bój się dzwonić po pomoc