

**BEZPIECZNE
FERIE
ZIMOWE**

**WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE**

W WOJ. ŚLĄSKIM

FERIE ZIMOWE

to czas odpoczynku, relaksu, zabaw na świeżym powietrzu i nabierania sił.

Dobrze i bezpiecznie spędzone ferie sprawia, że wypoczniecie i z chęcią przystąpicie do nowych wyzwań.



Na pewno już znacie

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA,
ale przypomnijmy je sobie ...





GDY WYCHODZISZ Z DOMU:

- **UBIERZ SIĘ ODPOWIEDNIO DO POGODY**
- **WYBIERAJ UBRANIA CIEPŁE I ODDYCHAJĄCE ORAZ NIEPRZEMAKALNE ZIMOWE OBUWIE**
- **UBIERAJ SIĘ WARSTWOWO, POZWOLI TO NA DOSTOSOWANIE UBIORU DO AKTYWNOŚCI I ZMIAN POGODOWYCH**





ŚNIADANIE, MA WPŁYW NA POZIOM ENERGII I CAŁY TWÓJ DZIEŃ!

- WYCHODZĄC Z DOMU ZJEDZ ODŻYWCZY POSIŁEK I WYPIJ CIEPŁY NAPÓJ - WARTO SKUPIĆ SIĘ NA POKARMACH ODŻYWCZYCH ORAZ ROZGRZEWAJĄCYCH
- UCZUCIE SYTOŚCI ZWIĘKSZY ODPORNOŚĆ NA ODCZUCIE ZIMNA!

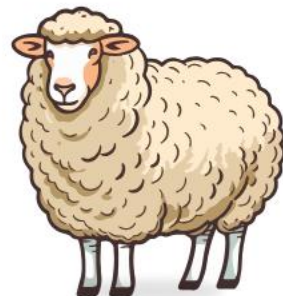


**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ!

- NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO OBCYCH ZWIERZĄT,
NAWET GDY SPRAWIAJĄ WRAŻENIE
ŁAGODNYCH



SPACERUJĄC W LESIE!

- NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO DZIKICH ZWIERZĄT, OBSERWUJ JE Z DALEKA - ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ
- PAMIĘTAJ, DZIKIE ZWIERZĘTA MOGĄ BYĆ NIEBEZPIECZNE
- ZACHOWUJ SIĘ CICHO - NIE ŚMIEJ SIĘ, NIE KRZYCZ, NIE STRASZ ICH
- PAMIĘTAJ, ŻE JESTEŚ W LESIE GOŚCIEM, A LAS TO ICH DOM!



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



PODCZAS ZABAWY NA ŚNIEGU ZACHOWAJ ROZSĄDEK

- NIE RZUCAJ W KOLEGÓW ŚNIEŻKAMI Z UBITEGO ŚNIEGU, MOŻE TO DOPROWADZIĆ DO OBRAŻEŃ CIAŁA
- PAMIĘTAJ, ŻE NISKA TEMPERATURA, MOŻE PROWADZIĆ DO SZYBKIEGO WYCHŁODZENIA ORGANIZMU, A NAWET ODMROŻEŃ, KTÓRE SĄ ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA I ŻYCIA
- GDY POCZUJESZ, ŻE TWOJE UBRANIE JEST PRZEMOCZONE LUB MOKRE, WRÓĆ DO DOMU ABY JE ZMIENIĆ NA SUCHĘ!

ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ ZJEŹDŹAJĄC NA SANKACH

- **ZAWSZE WYBIERAJ BEZPIECZNE MIEJSCE DO ZABAWY
Z DAŁA OD RUCHLIWYCH ULIC**
- **ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY
ZJEŹDŹAJĄCYMI**
- **ZJEŹDŹAJ NA SANKACH TWARZĄ DO KIERUNKU JAZDY**



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



UPRAWIAJĄC **SPORTY ZIMOWE**

- DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH
- DOSTOSUJ SZYBKOŚĆ ZJAZDU DO WŁASNYCH UMIEJĘTNOŚCI
- ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ NA ZATŁOCZONYCH TRASACH





BEZPIECZEŃSTWO NA STOKU

- UNIKAJ BRAWURY
- DOSTOSUJ SZYBKOŚĆ ZJAZDU DO RODZAJU I STANU TRASY
- NA STOKU WYBIERAJ TRASĘ POD KĄTEM SWOICH UMIEJĘTNOŚCI
- OSTROŻNIE KORZYSTAJ Z WYCIĄGÓW KRZESEŁKOWYCH - NIE HUŚTAJ SIĘ NA BOKI ORAZ SIEDŹ GŁĘBOKO I NIE WYCHYLAJ SIĘ



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



KORZYSTAJ WYŁĄCZNIE ZE SPECJALNIE PRZYGOTOWANYCH BEZPIECZNYCH LODOWISK

- **NIE WCHODŹ NA LÓD** ZAMARZNIĘTYCH ZBIORNIKÓW WODNYCH
- WCHODZĄC NA LODOWISKO ZAŁÓŻ KASK, OCHRANIACZE I RĘKAWICZKI

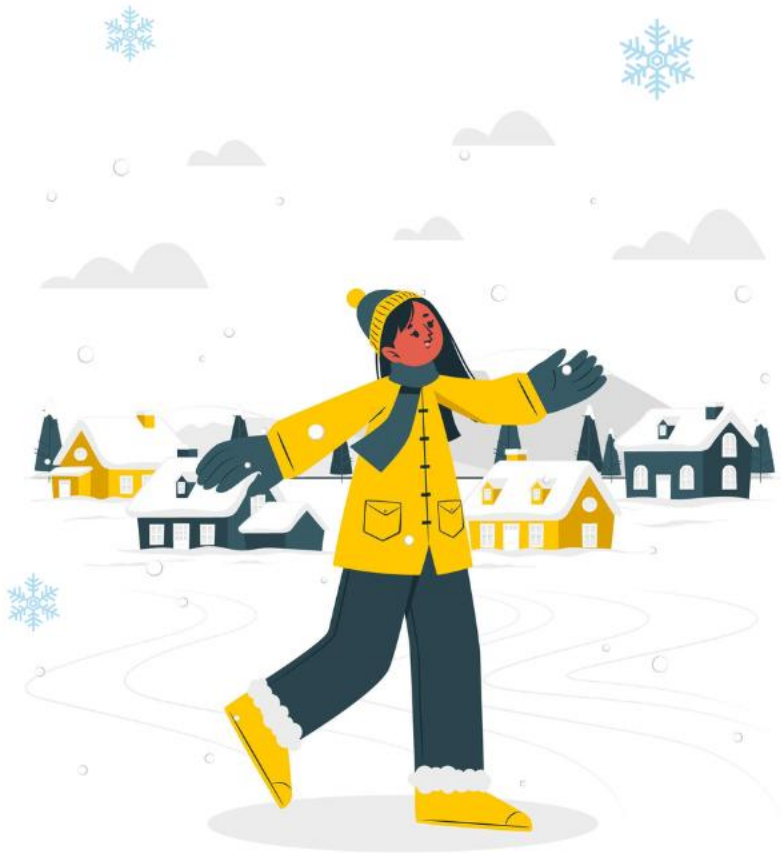


**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



BĄDŹ WIDOCZNY NA JEZDNI

- PAMIĘTAJ O ODBLASKACH
- PRZEZ JEZDNIĘ PRZECHODŹ JEDYNIEM W WYZNACZONYM MIEJSCU
- WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE MA ISTOTNE ZNACZENIE DLA BEZPIECZEŃSTWA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO





ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

- NIE OTWIERAJ DRZWI OSOBOM OBCYM, KIEDY JESTEŚ SAM W DOMU
- NIGDY NIE WSIADAJ DO SAMOCHODU OBCEJ OSOBY
- NIE ROZMAWIAJ Z OSOBAMI OBCYMI - NIE OPOWIADAJ O SOBIE
- BĄDŹ BEZPIECZNY W SIECI



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



UNIKAJ UŻYWEK

- **ALKOHOL I NARKOTYKI TO TYLKO ZŁUDZENIE DOBREJ ZABAWY**
- **STOSOWANIE UŻYWEK MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA**

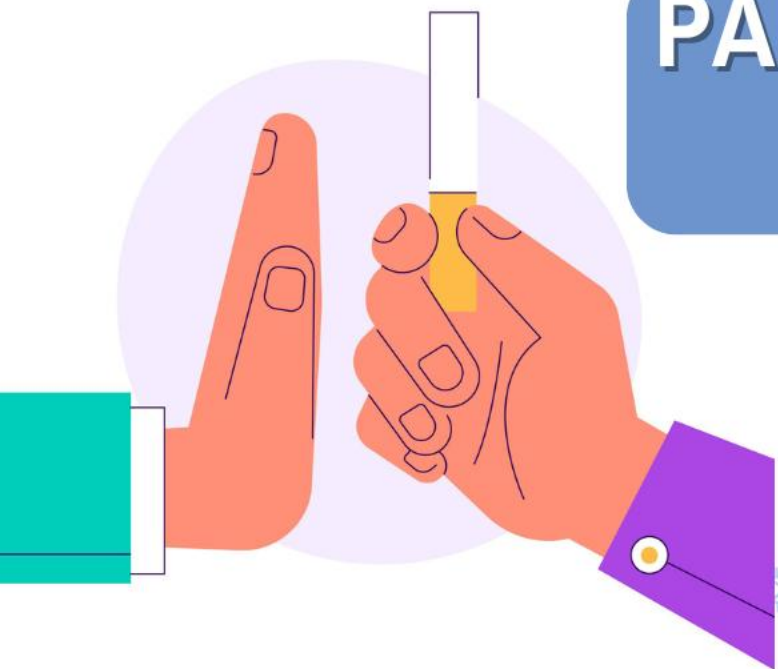


**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**PALENIE PAPIEROSÓW NIESIE ZA SOBĄ
POWAŻNE SKUTKI ZDROWOTNE**

- **BĄDŹ ASERTYWNY, POWIEDZ „NIE” GDY KTOŚ NAMAWIA CIĘ DO PALENIA!**



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



PAMIĘTAJ O NUMERACH ALARMOWYCH



112 NUMER ALARMOWY

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

985 LUB **601 100 300** GÓRSKIE

OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



PAMIĘTAJ!

**ZACHOWAJ ZDROWY ROZSADEK
ABY SPĘDZIĆ
BEZPIECZNIE FERIE ZIMOWE**



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE**



wse.gov.pl/wsse-katowice



[/WSSEKatowice/](https://www.facebook.com/WSSEKatowice/)



[/WSSEKatowice/](https://twitter.com/WSSEKatowice/)



[/wsse_katowice](https://www.instagram.com/wsse_katowice/)