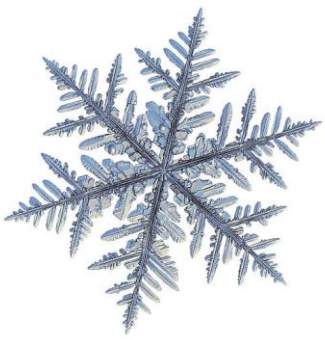




## *JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ FERIE*





## ***DRODZY WYCHOWANKOWIE***

*Zbliżają się ferie zimowe. Pomimo pandemii pamiętajcie, że to okres odpoczynku, relaksu i zabawy. Bez względu na to, w jaki sposób wypoczywamy, gdzie spędzamy czas oraz jaka panuje aura pogodowa, powinniśmy skupić naszą uwagę na kwestiach bezpieczeństwa i zdrowia.*





*Pamiętajcie o prostych zasadach,  
które sprzyjają bezpieczeństwu:*

- *Bądźcie widoczni na drodze i w jej pobliżu – noście drobne elementy odblaskowe,*
- *Podczas wędrówek pieszych korzystajcie tylko z wyznaczonych tras,*
- *Korzystajcie z miejsc do uprawiania sportów zimowych tylko w obiektach czy przestrzeniach do tego przeznaczonych, np. lodowiska miejskie,*
- *Używajcie kasków chroniących głowę – na nartach, łyżwach,*
- *Myślcie i przewidujcie konsekwencje swoich zachowań,*
- *Pamiętajcie o telefonach alarmowych,*





## *Bezpiecznie korzystaj z dróg publicznych*

*Pamiętaj, że w zimowe dni kierowcy mają ograniczoną widoczność, a samochody potrzebują dłuższej drogi hamowania.*

*Nie przebiegaj przez ulicę!*

*Nie przechodź w miejscach niedozwolonych!*

*Pamiętaj, że noszenie elementów odblaskowych może uratować Ci życie i jest obowiązkowe w terenie niezabudowanym!*





## *Właściwy ubiór*

*Zima to pora roku kiedy bardzo łatwo o przemoczenie ubrania i wychłodzenie organizmu, należy jak najszybciej zdjąć mokre rzeczy, osuszyć ciało i szybko założyć suche ubranie, wskazanym jest napić się gorącej herbaty.*

*Ubiór musi być dostosowany do warunków atmosferycznych i typu aktywności fizycznej.*

*Uprawiając sport (spacery, marszobiegi, zabawy na powietrzu, jazda na nartach, łyżwach itp.) nie należy ubierać się zbyt ciepło, aby nie doprowadzić do przegrzania organizmu.*

*Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.*





*Typowy ubiór powinien się składać z trzech warstw:*

- wewnętrznej (bielizna), która odprowadza wilgoć ze skóry,*
- środkowej (np. polar), która stanowi właściwy termoizolator,*
- zewnętrznej, która chroni przed wiatrem i wilgocią.*

*Pamiętaj!*

*Zapobiegaj wychłodzeniu oraz przegrzaniu organizmu.*

*Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.*



## *Bezpieczne i zdrowe jedzenie*

*Zimą musimy szczególnie zadbać o odporność organizmu.*

*Pamiętaj by jeść produkty bogate w witaminy -owoce i warzywa.*



*Przed wyjściem na zewnątrz zjedz ciepły posiłek- to pozwoli przetrwać niskie temperatury powietrza.*



## **Nie daj się koronawirusowi- zachowaj higienę i dystans społeczny**

Podstawą higieny jest mycie rąk. Myj ręce jak najczęściej szczególnie po powrocie z dworu.

Jeśli nie masz możliwości umycia rąk, dezynfekuj je specjalnym środkiem do tego przeznaczonym.

Pamiętaj o zakrywaniu ust i nosa w zatłoczonych miejscach publicznych oraz tam, gdzie nie można zachować dystansu społecznego.

Podczas kichania i kaszlenia zasłaniaj usta i nos zgięciem łokciowym.



*ŻYCZYMY BEZPIECZNYCH  
I WESOŁYCH FERII ZIMOWYCH*

