

# BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE 2026



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



POWIATOWA STACJA SANITARNO- EPIDEMIOLOGICZNA  
W ŻAGANIU- HIGIENA DZIECI I MŁODZIEŻY

- 1) UNIKAJ JAZDY NA SANKACH NA NIERÓWNYCH POWIERZCHNIACH- MOŻE TO PROWADZIĆ DO KONTUZJI, BAW SIĘ W WYZNACZONYCH DO TEGO MIEJSCACH/ TRASACH
- 2) NIGDY NIE WCHODŹ NA ZAMARZNIĘTE JEZIORO, NAWET TAM GDZIE LÓD MOŻE WYDAWAĆ SIĘ GRUBY
- 3) UBIERAJ SIĘ ODPOWIEDNIO DO WARUNKÓW POGODOWYCH, WAŻNE ABY UBIÓR BYŁ CIEPŁY I WODOODPORNY A TYM SAMYM „ODDYCHAJĄCY”
- 4) JEŻELI UPRAWIASZ SPORTY ZIMOWE PAMIĘTAJ O SPRZĘCIE OCHRONNYM- KASK, GOGLE, REKAWICE
- 5) PAMIĘTAJ O ODPOCZYNKU, A TAKŻE O ODPOWIEDNIEJ DIECIE I NAWODNIENIU
- 6) KONTROLUJ SWÓJ CZAS SPĘDZONY PRZY KOMPUTERZE/ TELEFONIE
- 7) PAMIĘTAJ O BEZPIECZNYM KORZYSTANIU Z INTERNETU- NIE KLIKAJ W PODEJRZANE LINKI, NIGDZIE NIE PODAWAJ SWOICH DANYCH, UNIKAJ NIEZNANYCH OSÓB ONLINE.
- 8) ZAPAMIĘTAJ NUMER ALARMOWY: 112, A TAKŻE PODSTAWY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY