



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



PSSE ŚWIDWIN BEZPIECZNE FERIE 2026

Ferie są po to abyś odpoczywał, bawił się, realizował swoje zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje Ci czasu. Jeśli jedziesz na zimowisko – to wspaniale. Poznasz wiele ciekawych miejsc, nowe koleżanki i kolegów. Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji i bezpieczeństwo. Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Wrócisz do domu z głową pełną niezapomnianych wrażeń.

Nie wyjeżdżasz na zimowisko? - To też dobrze. Twoje otoczenie i Twój dom też są ciekawe. Będziesz miał co robić. Czasami jednak zostaniesz w domu sam. Dla własnego bezpieczeństwa zamknij drzwi od wewnątrz. W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje (np.: policjanta, kuriera, listonosza czy znajomego rodziców). Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca już odeszła.

ZAPAMIĘTAJ TELEFONY ALARMOWE:

NUMER ALARMOWY- 112

POLICJA – 997

STRAŻ POŻARNA – 998

POGOTOWIE RATUNKOWE – 999

POGOTOWIE GAZOWE- 992

WOPR- 601 100 100

GOPR/TOPR lub za pomocą darmowej aplikacji RATUNEK -601 100 300

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS FERII ZIMOWYCH

- 1.** Omijaj zamarznięte jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości taflı lodowej (Warto pamiętać, że nawet gruby lód może być zdradliwy, zwłaszcza w miejscach nurtu wody, przy mostach, pomostach czy pod warstwą śniegu). Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk – miejsc do tego przeznaczonych. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku – tam jest bezpiecznie!
- 2.** Zjeżdżaj na sankach, nartach z górki, które znajdują się daleko od ruchliwych ulic, skrzyżowań, mostów, torów kolejowych !
- 3.** Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób.
- 4.** Nie rzucaj śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie jest czynem zabronionym i może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego.
- 5.** Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu.
- 6.** Zawsze informuj rodziców i opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
- 7.** Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!
- 8.** Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie podawaj adresu zamieszkania, nie oddalaj się z nieznajomym, pamiętaj o bezpieczeństwie w sieci.
- 9.** Kulig może być zorganizowany tylko poza obszarem dróg publicznych. Kulig można organizować wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych. Sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odczepiły się podczas jazdy. Zaczepianie sanek do pojazdów mechanicznych (samochód, motocykl) jest niedozwolone i niebezpieczne!
- 10.** Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu, a podczas mrozów ubieramy się warstwowo na „cebulkę”.
- 11.** W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodzi uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
- 12.** Przestrzegamy zasad poruszania się po drodze. Pamiętajmy o odbłaskach – zimą widoczność jest bardzo ograniczona.
- 13.** Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić Cię przed zachorowaniem (pamiętamy o szczepieniach ochronnych - jest to najlepsza forma ochrony).
- 14.** Nie spożywamy substancji psychoaktywnych (papierosy, woreczki nikotynowe, snusy, dopalacze, narkotyki, napoje energetyzujące)- Wszystkie używki niszczą Twoje zdrowie, wpływają na zmianę Twojego zachowania, uzależniają. Na dyskotekach możesz bawić się równie dobrze będąc „czysty”.

Życzymy udanego i bezpiecznego wypoczynku!