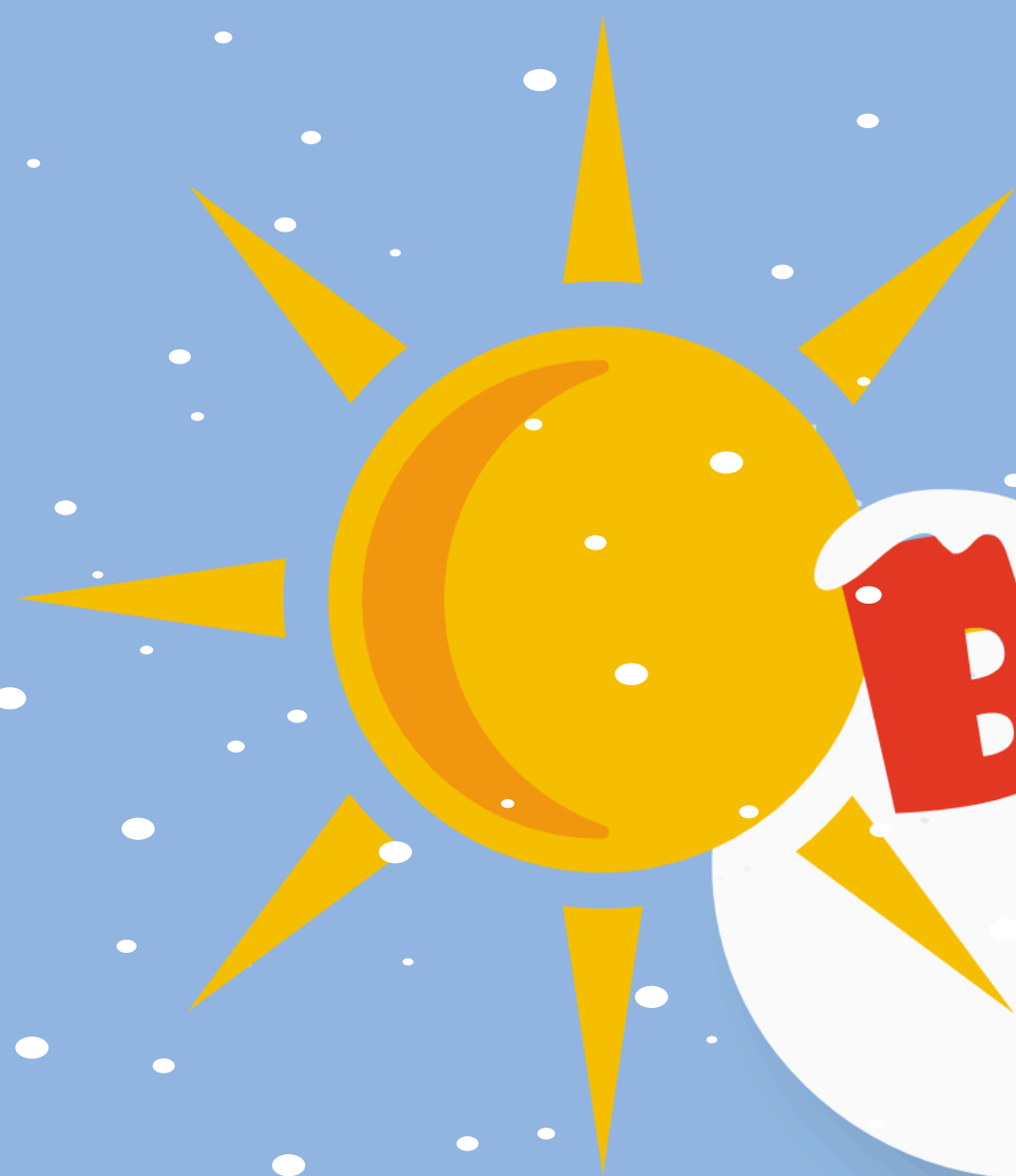




BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



WYPOCZYWAJ

ZDROWO I BEZPIECZNIE

FERIE ZIMOWE

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

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



Na pewno już znacie

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA,
ale przypomnijmy je sobie ...

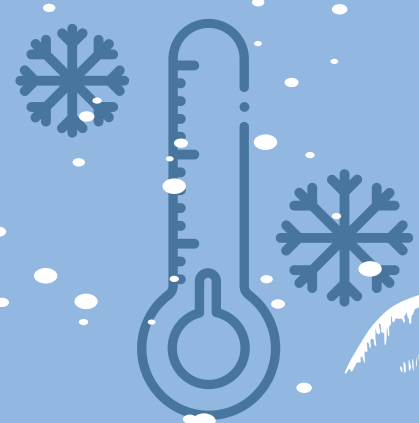




GDY WYCHODZISZ Z DOMU:

- **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!

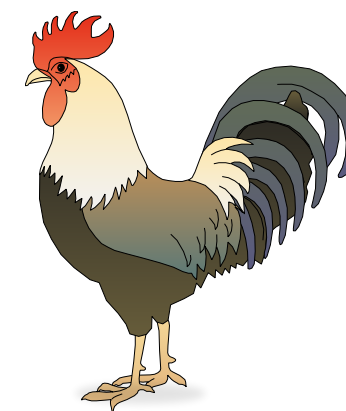
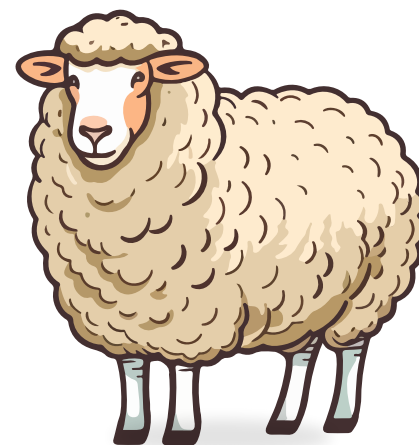


**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



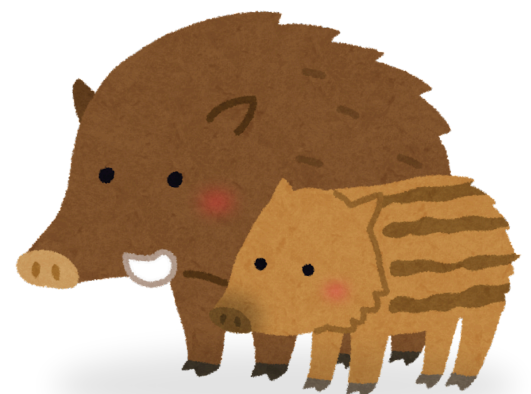
ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ!

- 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!

**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



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**

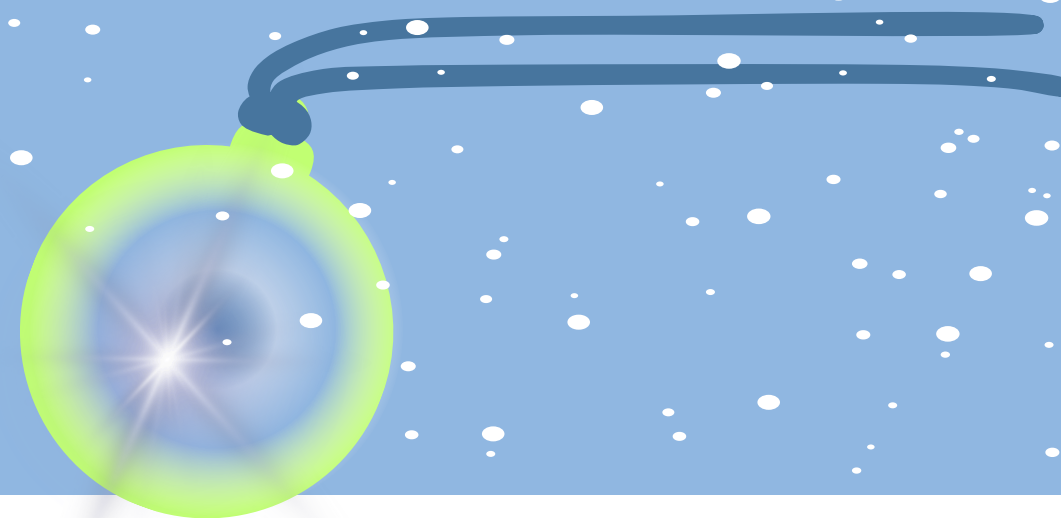


**KORZYSTAJ WYŁĄCZNIE ZE SPECJALNIE
PRZYGOTOWANYCH BEZPIECZNYCH LODOWISK**

- **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 ODBŁASKACH
- PRZEZ JEZDNIĘ PRZECHODŹ JEDYNI W WYZNACZONYM MIEJSCU
- WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE MA ISTOTNE ZNACZENIE DLA BEZPIECZEŃSTWA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO



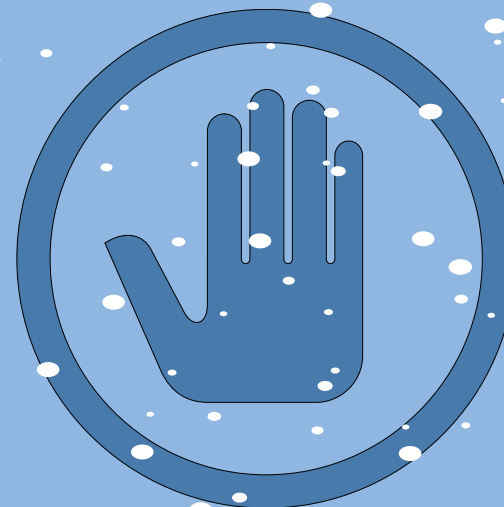


ZACHOWAJ **OSTROŻNOŚĆ**

- 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**

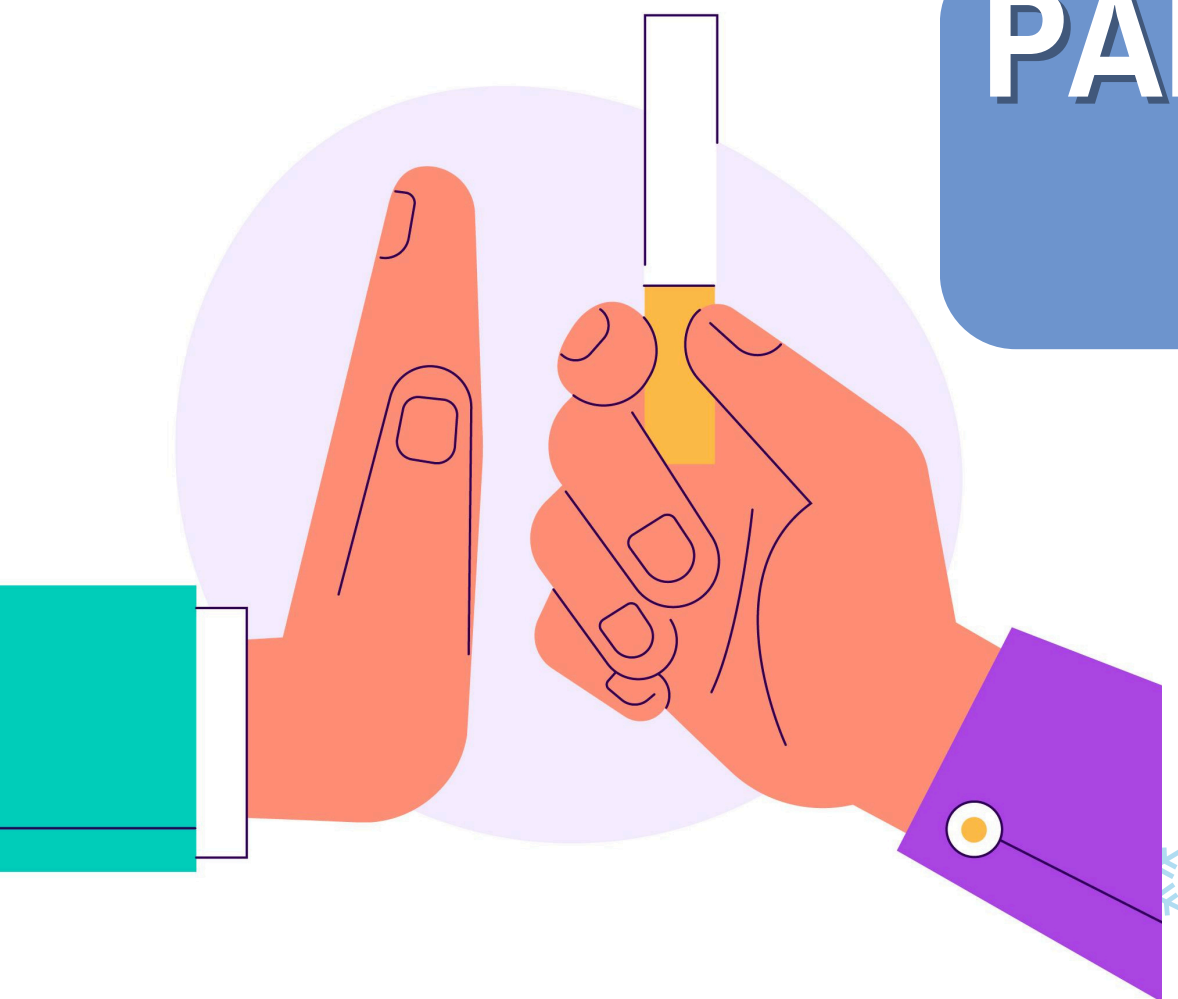


**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



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

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





BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

INTERNET MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNY

PAMIĘTAJ:

- **CHROŃ SWOJE DANE I HASŁA**
- **NIE UFAJ NIEZNAJOMYM W INTERNECIE**
- **NIE KLIKAJ PODEJRZANYCH LINKÓW**
- **ZGŁASZAJ NIEPOKOJĄCE SYTUACJE DOROSŁYM**

**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



TikTok



MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE – BĄDŹ BEZPIECZNY

PAMIĘTAJ:

- NIE UDOSTĘPNIJ PRYWATNYCH DANYCH ANI ZDJĘĆ
- USTAW PRYWATNOŚĆ PROFILU
- NIE PRZYJMUY ZAPROSZEŃ OD NIEZNAJOMYCH
- MYŚL ZANIM COŚ OPUBLIKUJESZ
- ZGŁASZAJ HEJT I CYBERPRZEMOC
- ROZMAWIAJ Z RODZICAMI, JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI

**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



ODKRYWAJ SWOJE PASJE I TALENTY

PAMIĘTAJ:

- ZNAJDUJ TO, CO SPRAWIA CI RADOŚĆ I DAJE ENERGIE
- ROZWIJAJ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI I ZAINTERESOWANIA
- PASJE POMAGAJĄ W NAUCE, RELACJACH I LEPSZYM SAMOPOCZUCIU

**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**



CZAS WOLNY – SPĘDZAJ MĄDRZE

PAMIĘTAJ:

- PLANUJ CZAS NA ZABAWĘ, NAUKĘ I ODPOCZYNEK
- SPĘDZAJ CZAS AKTYWNIIE I BEZPIECZNIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
- ODPOCZYWAJ, ABY NABRAĆ ENERGII DO CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW I SZKOŁY

**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



BEZPIECZNE FERIE = DOBRA ZABAWA

- DBAJ O SIEBIE
- DBAJ O INNYCH
- REAGUJ MĄDRZE

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY I...

**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**...ZACHOWAJ ZDROWY ROZSĄDEK
ABY SPĘDZIĆ
BEZPIECZNIE FERIE ZIMOWE**



**BEZPIECZNE
FERIE ZIMOWE
W WOJ. ŚLĄSKIM**



WYPOCZYWAJ ZDROWO I BEZPIECZNIE



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH**



wsse.gov.pl/wsse-katowice



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



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



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