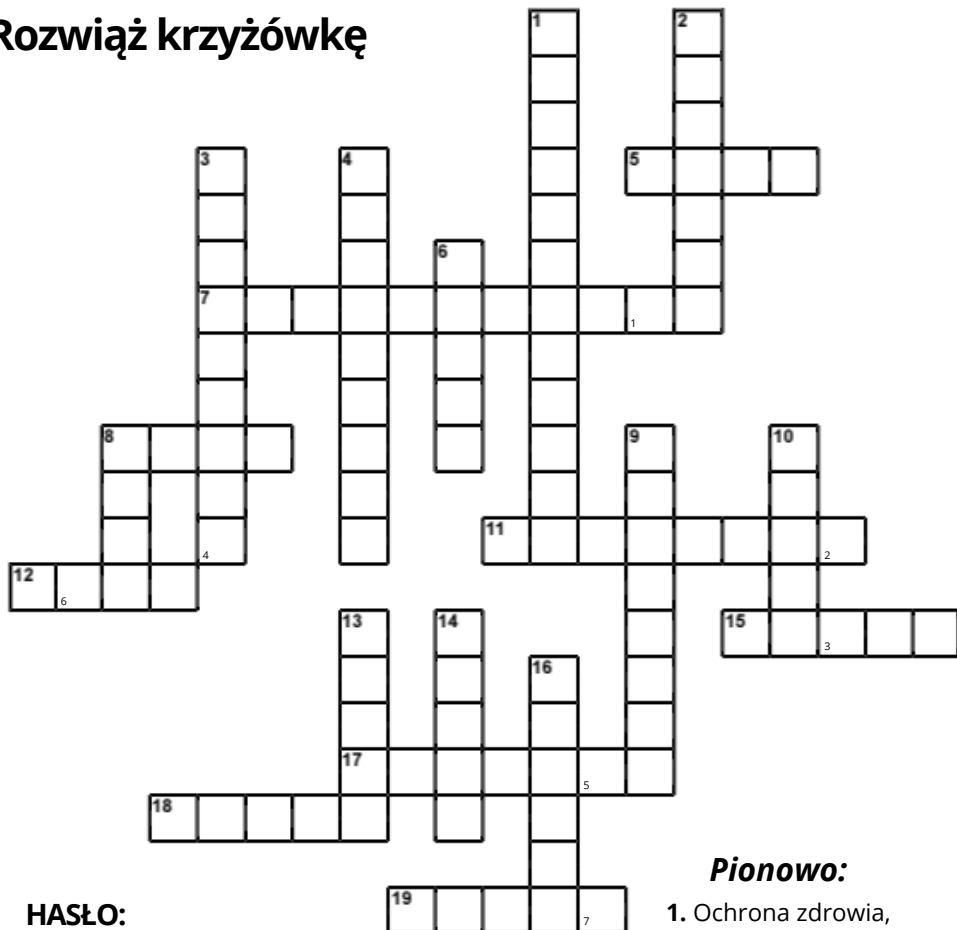


## Rozwiąż krzyżówkę



### HASŁO:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

### Poziomo:

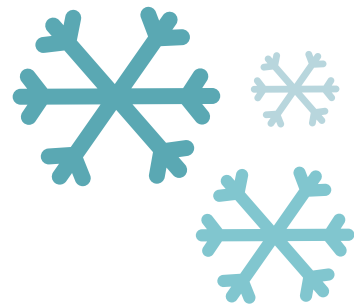
5. Powinno się ją pić codziennie
7. Zabezpieczają przed urazem podczas jazdy m.in. na nartach, rolkach
8. Zabezpiecza głowę na stoku
11. Szybkie, niezdrowe jedzenie
12. Bywa mroźna
15. Bije w klatce piersiowej
17. Podstawa piramidy żywienia
18. Biegowe lub zjazdowe
19. Czas wolny od szkoły w zimie

### Pionowo:

1. Ochrona zdrowia, przeciwdziałanie chorobom
2. Warto o nie dbać
3. Miejsce przeznaczone do jazdy na łyżwach
4. Napój z tauryną, kofeiną i dużą zawartością cukru
6. Zimowy opad atmosferyczny
8. Chroni skórę przed słońcem lub mrozem
9. Niezbędne wyposażenie samochodu, zawiera środki opatrunkowe
10. Rosną w sadach, nie powinno ich zabraknąć w codziennym menu
13. Do jazdy po lodzie
14. Aktywność fizyczna
16. Produkty typu kawa, alkohol, papierosy


Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie


# Bezpieczne ferie z sanepidem





Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie


## WYPOCZYWAJ BEZPIECZNIE!


 Wybierając się na stok, zaopatrz się w kask, gogle lub okulary przeciwsłoneczne, ochraniacze oraz odpowiednie kosmetyki (kremy z filtrem).


 Dostosuj swoją prędkość do umiejętności, warunków panujących na stoku, rodzaju i stanu trasy oraz natężenia ruchu.

 Do zjeżdżania na sankach wybieraj teren pozbawiony drzew oraz nierówności, nie zjeżdżaj z pagórków znajdujących się blisko dróg i zbiorników wodnych. Nigdy nie doczepiaj sanek do samochodu.

 Nigdy nie wchodź na zamrznięty lód. Do jazdy na łyżwach wybieraj tylko wyznaczone do tego miejsca.

 Jeżeli zobaczysz, że na zamrzniętym zbiorniku wodnym pod kimś załamał się lód, zadzwoń po służby ratunkowe. Nie wchodź na lód aby nie stać się kolejną ofiarą.

 Wybierając się zimą na szlak sprawdź prognozę pogody oraz zagrożenie lawinowe. Zadbaj o właściwe do wędrówek i wygodne obuwie. Zabierz ze sobą odpowiedni ekwipunek: apteczkę, jedzenie i napoje, latarkę, mapę, kompas oraz naładowany telefon komórkowy.

 Ubieraj się stosownie do pogody, zabezpiecz odsłonięte części ciała kremem ochronnym.

## ZAPAMIĘTAJ!



**112** OGÓLNOEUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

**601 100 300**

GÓRSKIE OCHOTNICZE  
POGOTOWIE RATUNKOWE

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie

## SANEPID ODSTRZEGA!



### Środki psychoaktywne

to substancje psychoaktywne o nieprzewidywalnym składzie chemicznym, zagrażającym zdrowiu i życiu.

Są oferowane w postaci m.in. proszku, kryształów, znaczków, tabletek lub liquidów do palenia. Nie posiadają one gwarancji składu i ilości substancji czynnej. Mogą zawierać niezadeklarowane i niebezpieczne zanieczyszczenia, które zwiększają ryzyko wystąpienia poważnych zatruc, a nawet zgonów.



### Napoje energetyczne

to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające.

Nadmierna konsumpcja napojów energetycznych może prowadzić do szeregu negatywnych skutków zdrowotnych: otyłości, problemów z sercem i układem trawiennym, zaburzeń snu i rytmu serca oraz niepokoju i nerwowości. Od 1 stycznia 2024 r. wprowadzono zakaz sprzedaży takich napojów osobom niepełnoletnim, na terenie szkół i innych jednostek oświatowych oraz w automatach.



### Fast food

Jedzenie dużej ilości fast foodów powoduje otyłość, cukrzycę, choroby serca i nowotwory!

Żywność fast food zazwyczaj posiada wysoką wartość kaloryczną, przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji – błonnika, witamin i minerałów.

## PAMIĘTAJ!



Jedz warzywa i owoce do każdego posiłku.



Pij wodę, minimum 1,5 litra dziennie.



Unikaj używek i niezdrowej żywności.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie