

Bezpieczne ferie zimowe



Odпочыwaj aktywnie!

Podczas uprawiania sportów zimowych pamiętaj o kasku.

Zachowaj zdrowy rozsądek nawet podczas zabawy.

Nie wchodzi na zamrożnięte zbiorniki wodne.

W górach miej zawsze naładowany telefon i latarkę.

Nie oddalaj się od grupy.



Bezpieczne ferie zimowe



Bądź widoczny – noś odblaski!

Osoba z odblaskiem jest widoczna przez kierowcę z odległości ok. 150 m, a pieszego bez odblasków widać dopiero z ok. 20 m!



Bezpieczne ferie zimowe



Dbaj o higienę osobistą!

Dostosuj ubranie odpowiednio do pogody.

Lecz nawet lekkie przeziębienia.

Pamiętaj o myciu rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkiem.

Nie pij z czyjegoś kubka.

Pamiętaj o ciepłych posiłkach i odpowiedniej ilości płynów.



BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

- **DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ**
- **ODPOCZYWAJ AKTYWNI**
- **ZACHOWAJ ROZSĄDEK NAWET PODCZAS ZABAWY**
- **UNIKAJ UŻYWEK**
- **BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY ZA SIEBIE I INNYCH**
- **NIE UFAJ OBCYM**
- **BĄDŹ WIDOCZNY - NOŚ ODBŁASKI**



 RATUNEK



PAMIĘTAJ JAK WEZWAĆ POMOC:  NUMER ALARMOWY 112



GOPR 985

