

# Bezpieczne ferie!

Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych.
- W czasie zjeżdżania zachowajmy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiajmy sanek do samochodu.



- Rzucając się śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby.
- Nie rzucajmy śnieżkami w nadjeżdżające samochody.



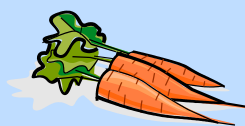
- Na łyżwach jeźdzmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.



- Nie przebiegajmy przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- Bądźmy widoczni na drodze.

- Nie strącajmy zwisających z dachów sopli.

- Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.



- Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.



- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.



- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.