



**BEZPIECZNE
FERIE
ZIMOWE**

**WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE**

W WOJ. ŚLĄSKIM



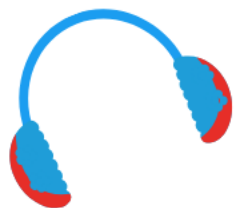
FERIE ZIMOWE TO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY WYMARZONY CZAS NA WYPOCZYNEK

Aby jednak przebiegał on szczęśliwie i wszyscy zdrowi i wypoczęci wrócili do swych domów, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, obowiązujących podczas zorganizowanych wyjazdów zimowych, jak i spędzania tego czasu w miejscu zamieszkania. Przypomnijmy sobie zasady, które pomogą zapobiec niebezpieczeństwu podczas wypoczynku...



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



**BEZPIECZNE
FERIE 2024
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**

**BEZPIECZNE
FERIE 2024
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 2024
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 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**KORZYSTAJ WYŁĄCZNIE ZE SPECJALNIE
PRZYGOTOWANYCH BEZPIECZNYCH LODOWISK**

- **NIE WCHODŹ NA LÓD** ZAMARZNIĘTYCH ZBIORNIKÓW WODNYCH
- WCHODZĄC NA LODOWISKO ZAŁÓŹ KASK, OCHRANIACZE I RĘKAWICZKI



**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



BĄDŹ WIDOCZNY NA JEZDNI

- PAMIĘTAJ O ODBLASKACH
- PRZEZ JEZDNIĘ PRZECHODŹ JEDYNIEM 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

NIE UFAJ
OBCYM

UNIKAJ
ZAGROŻEŃ

BĄDŹ
OSTROŻNY
W SIECI



**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



UNIKAJ UŻYWEK

- **ALKOHOL I NARKOTYKI TO TYLKO ZŁUDZENIE DOBREJ ZABAWY**
- **STOSOWANIE UŻYWEK MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA**

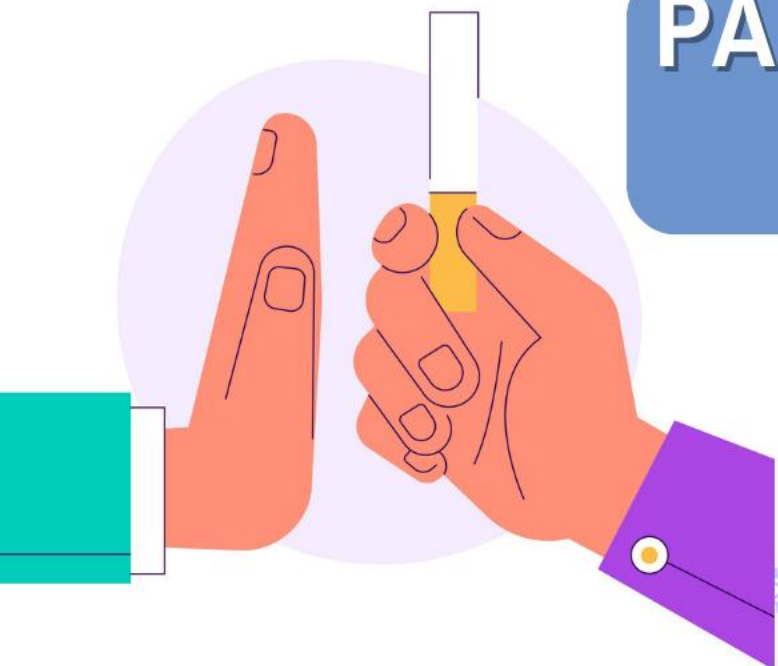


**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**

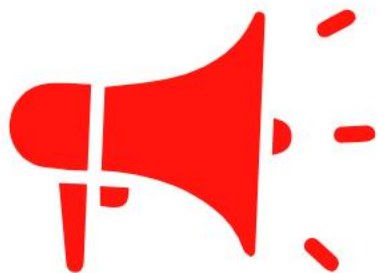


**PALENIE PAPIEROSÓW NIESIE ZA SOBĄ
POWAŻNE SKUTKI ZDROWOTNE**

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



**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**PAMIĘTAJ
O NUMERACH ALARMOWYCH**



112 NUMER ALARMOWY

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



PAMIĘTAJ!

**ZACHOWAJ ZDROWY ROZSADEK
ABY SPĘDZIĆ**

BEZPIECZNIE FERIE ZIMOWE



**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE**



wse.gov.pl/wsse-katowice



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



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



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