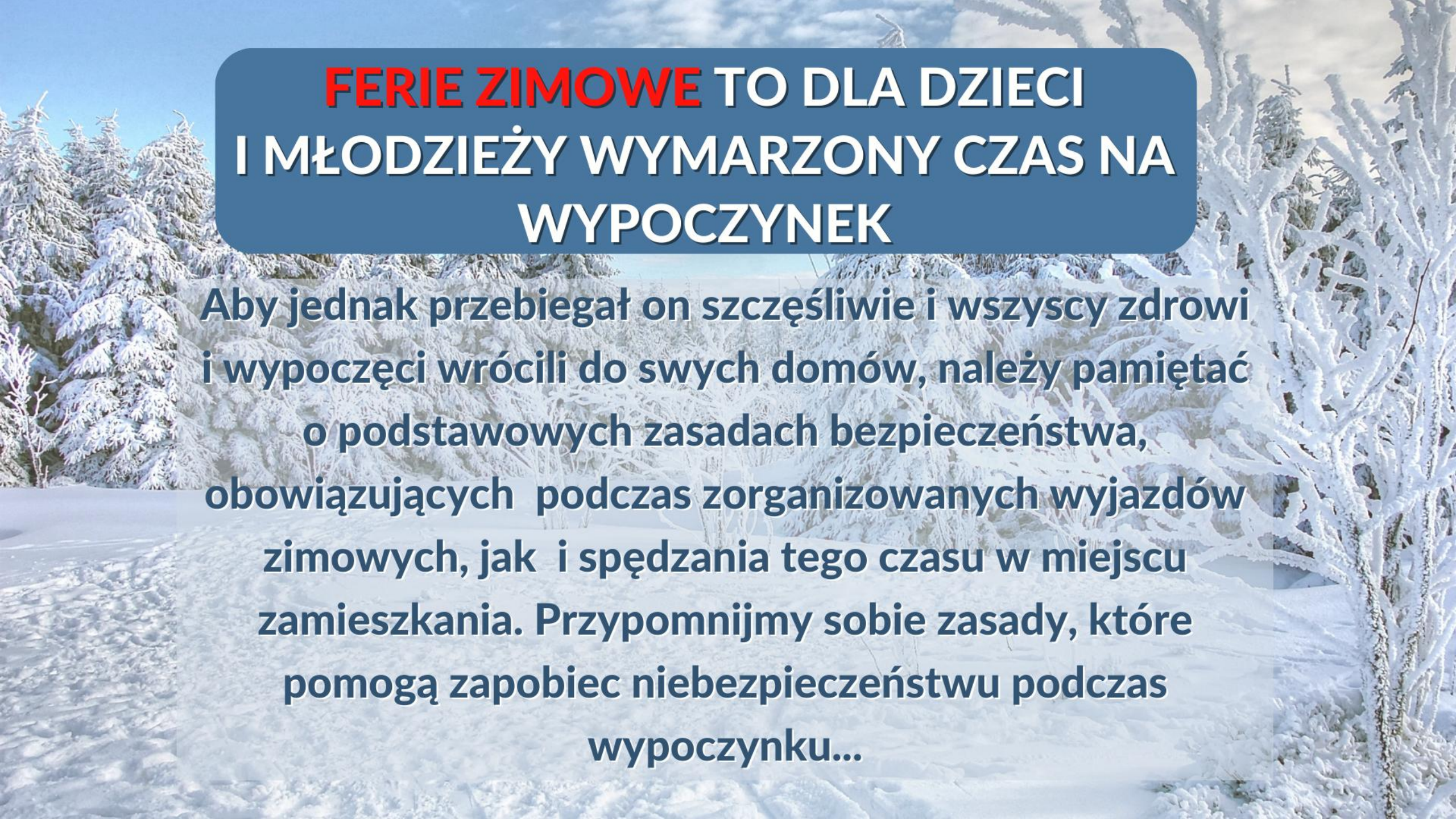




BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

**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 ZJEŹDŻAJĄC NA SANKACH

- ZAWSZE WYBIERAJ BEZPIECZNE MIEJSCE DO ZABAWY
Z DAŁA OD RUCHLIWYCH ULIC
- ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY
ZJEŹDŻAJĄCYMI
- ZJEŹDŻAJ 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 ZAŁÓŻ KASK, OCHRANIACZE I RĘKAWICZKI

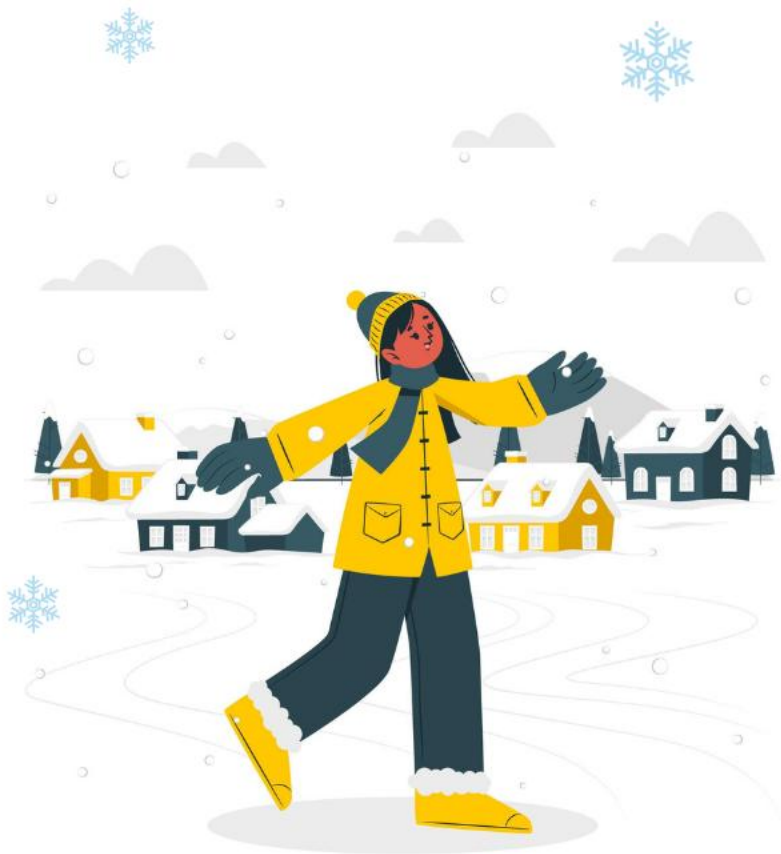


**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



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 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



UNIKAJ UŻYWEK

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

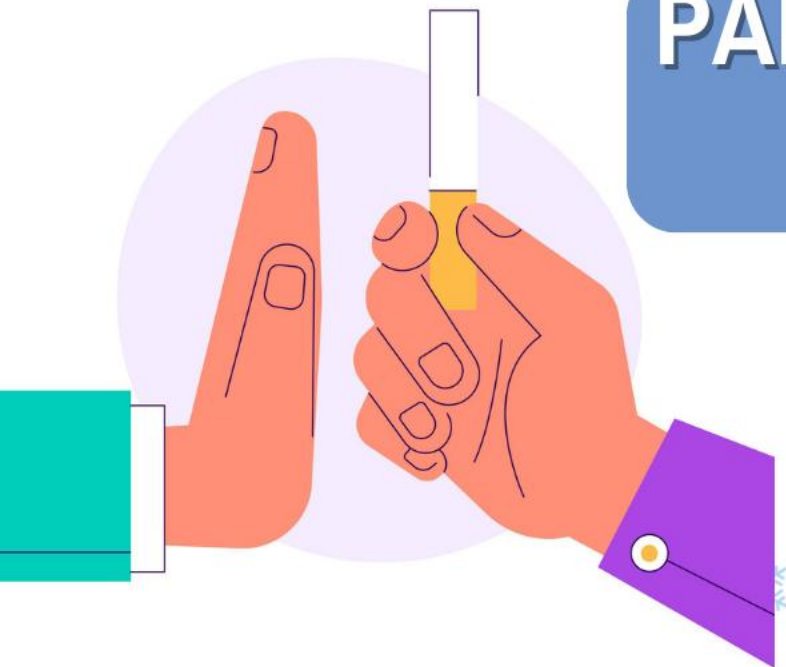


**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**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 ROZSĄDEK
ABY SPĘDZIĆ
BEZPIECZNIE FERIE ZIMOWE**



**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



WYPOCZYWAJ ZDROWO I BEZPIECZNIE



wsse.gov.pl/wsse-katowice



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



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



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