

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



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



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



Odпочzywaj aktywnie!

Podczas uprawiania sportów zimowych pamiętaj o kasku.

Zachowaj zdrowy rozsądek nawet podczas zabawy.

Nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne.

W górach miej zawsze naładowany telefon i latarkę.

Nie oddalaj się od grupy.



Bezpieczne ferie zimowe

Unikaj używek!

Bądź asertywny – najlepszą formą odmowy jest powiedzenie wprost: „Nie – dziękuję!”

Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn chorób serca i udaru mózgu.

Picie alkoholu tylko pozornie rozgrzewa.

Picie alkoholu i zażywanie środków odurzających zaburza odbiór rzeczywistości.

Połączenie napoju energetycznego z alkoholem obciąża serce i może spowodować zawał lub wylew.

Napoje energetyczne są źródłem kofeiny - spożywane przez dzieci i młodzież mogą prowadzić do zaburzeń w rozwoju układu nerwowego.



