



BEZPIECZNE

FERIE

ZIMOWE

**WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE**

W WOJ. ŚLĄSKIM



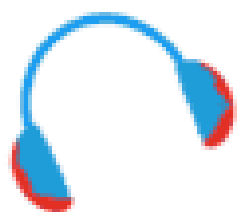
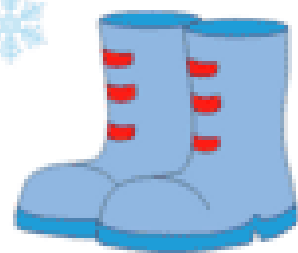
FERIE ZIMOWE TO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY WYMARZONY CZAS NA WYPOCZYNEK

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**

ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ ZJEŹDŹAJĄC NA SANKACH

- ZAWSZE WYBIERAJ BEZPIECZNE MIEJSCE DO ZABAWY Z DAŁĄ 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**



**BEZPIECZNE
FERIE 2024
W WOJ. ŚLĄSKIM**



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

