



# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

## NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- \* ubierz się ciepło
- \* nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- \* nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne
- \* zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- \* bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

## HIGIENA

- \* myj się
- \* nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- \* dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- \* ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- \* jedz zdrowo
- \* myj ręce przed jedzeniem
- \* kupując żywność, sprawdź datę ważności
- \* nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- \* nie dawaj "gryza"
- \* zapobiegaj chorobom

## UWAŻAJ

- \* nie ufaj obcym
- \* nie podchodź do dzikich zwierząt
- \* zapobiegaj wypadkom
- \* nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku

## W CHOROBIE

- \* lecz nawet lekkie przeziębienia
- \* korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc



## POMOC



Pogotowie 999  
Policja 997  
Numer alarmowy 112

Nieprawidłowości w zakresie wycieczki dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całodobowy numer interwencyjny 32 207 70 77