



## *Bezpieczne ferie*

- Hartujemy nasze ciało – ubieramy się na „cebulkę”, nie za grubo, aby uniknąć przegrzewania ciała.
- Zabezpieczamy odsłonięte części skóry dłoni i twarzy odpowiednimi kremami zabezpieczającymi przed mrozem a także promieniowaniem UV.
- Wspomagamy nasz układ odpornościowy odpowiednią dietą zawierającą witaminy i wszystkie potrzebne naszemu organizmowi mikroelementy.
- Unikamy kontaktu z osobami chorymi na infekcje grypowe lub grypopodobne, w przypadku podejrzenia o zachorowanie udajemy się do lekarza.
- Poruszamy się po chodnikach, a gdy ich nie ma, to lewą stroną ulicy. Po zmroku posiadamy elementy odblaskowe, latarkę, staramy się być widoczni dla kierujących pojazdami.
- Na sankach, nartach zjeżdżamy z górki z dala od dróg i ulic, po których jeżdżą samochody. Jeździmy w taki sposób, aby nie zakłócać odpoczynku innym użytkownikom stoku. Pod górkę wchodzimy po jednej umówionej stronie.
- Nie rzucamy śnieżkami z twardego śniegu w kolegów (w inne osoby), samochody. Bawmy się rzucając w ustawiony w pewnej odległości cel.
- Na łyżwach jeździmy tylko po odpowiednio przygotowanych do tego celu lodowiskach, nigdy po zamrzniętych rzekach lub jeziorach. Nie gramy w hokeja na ulicy.
- Nigdy nie bawimy się w kulig zaczepiając sanki za samochód lub ciągnik rolniczy.
- Nie strącamy zwisających z dachu sopli, nie podchodzimy w ich pobliże, może to być niebezpieczne.