

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE 2023



*Rady dla dzieci
i rodziców*



Jazda na sankach!

- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu drogi oraz zbiorników wodnych!
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami!
- Nie doczepiamy sanek do samochodu!



Zabawy śniegiem!

- Rzucając się śniegiem nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby!



Uwaga podczas zabawy śniegiem!

- **Nie rzucaj śnieżkami w pieszych i przejeżdżające pojazdy – może to spowodować wypadek .**



Jazda na łyżwach!

- **UWAGA!!!!** Na łyżwach jeździmy tylko **!!!!** w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece, jeziorze lub stawie.



UWAGA zimą!

- **Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze!**



Aktywność zimą ! W zdrowym ciele zdrowy duch!

- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną! Powinna być ona dostosowana do naszych możliwości. Poprawi nam samopoczucie i pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie.**

Aktywność w domu – nie musisz się nudzić!!!

- **Dbajmy aby nasze zabawy były różnorodne!**
- **W miarę możliwości zaprośmy do nich domowników!**
- **Próbujmy czegoś nowego!**
- **Pamiętajmy o kontroli czasu spędzanego przed komputerem, telewizorem, konsolą, telefonem!**

Porady dla rodziców!!!

1. Przestrzegaj dziecko, aby zostając same w domu, nie otwierało drzwi nieznanym.
2. Zwróć uwagę na sposób bezpiecznego przechowywania kluczy do mieszkania, którymi dysponuje dziecko.
3. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem, aby bawiło się tylko na nadzorowanych lodowiskach i ślizgawkach. Będziesz wtedy pewien, że ma zapewnioną opiekę osób dorosłych. **Wchodzenie na zamrożone zbiorniki wodne jest bardzo niebezpieczne!**
4. Przypomnij dziecku, że jezdnia to miejsce przeznaczone dla samochodów, a nie do zabaw, czy ślizgania się.
5. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach związanych z korzystaniem z Internetu.

Porady dla rodziców!

- 6. Gdy Twoje dziecko spotyka się z rówieśnikami, przypomnij mu, aby:**

 - nigdy nie wychodziło z domu bez przekazania informacji o miejscu pobytu, porze powrotu do domu, osób z którymi przebywa itp.,
 - było ostrożne w zawieraniu nowych znajomości z przypadkowo napotkanymi osobami.
- 7. Jeżeli dziecko wyjeżdża na zimowisko, sprawdź czy organizator ma zezwolenie na prowadzenie zorganizowanego wypoczynku w oferowanym miejscu i czy zapewnia dzieciom opiekę medyczną.**
- 8. Przypomnij dziecku o obowiązujących na stokach przepisach i zasadach bezpieczeństwa. niepełnoletni do ukończenia 16 roku życia mają obowiązek używania kasku ochronnego konstrukcyjnie przeznaczonego do jazdy na nartach czy snowboardzie.**

**Pamiętaj... i korzystaj
– numery alarmowe!!!
Życzymy bezpiecznej
Zabawy!!!**

*Katarzyna Kowalska
Beata Kapusta*



Telefony alarmowe:

Policja 997



Straż Pożarna 998



**Pogotowie
Ratunkowe 999**

112

**Europejski
numer alarmowy**

**Adresy internetowe
współorganizatorów:**

- www.msport.gov.pl
- www.wypoczynek.men.gov.pl
- www.msw.gov.pl
- www.policja.pl
- www.polskieszlakiwodne.pl
- www.pot.gov.pl
- www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl

