

Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył radosnych i niezapominanych wrażeń, pamiętamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Pamiętaj śnieg może ukrywać wiele niebezpieczeństw, pod jego warstwą mogą wystąpić różne zagrożenia.

1. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg, torów oraz zbiorników wodnych.
(W czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość między innymi sankami)
2. Nie doczepiaj sanek do samochodu.
3. Rzucając się śnieżkami nie łącz miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celuj w twarz drugiej osoby.
4. Nie rzucaj śnieżkami w nadjeżdżające samochody, pociągi (np. z kładek nad jezdnią)
5. Na łyżwach jeździj tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgaj się po lodzie na rzece lub na innym niebezpiecznym zbiorniku wodnym.
6. Bądź widoczny na drodze – nie przebiegajmy w miejscach niedozwolonych.
7. Nie strącaj zwisających z dachów sopli.
8. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu
9. Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
10. W wolnym czasie przebywaj na świeżym powietrzu, dbaj o aktywność fizyczną.
11. Nie zapominaj o podstawowych zasadach higieny.
Nie należy ubierać się zbyt ciepło aby uniknąć przegrzania a strój należy dostosować do sytuacji – uprawianej aktywności fizycznej. Czapka na głowę!
12. Unikajmy kontaktu z chorymi (skupisk typu centra handlowe) oraz nie lekceważmy objawów choroby.
13. Zimą pamiętaj o właściwym zabezpieczeniu skóry przed mrozem. Stosuj specjalne kremy i preparaty zabezpieczające także przed promieniowaniem UV.
14. Zimowa pora to szybsze zapadanie zmierzchu, dla lepszej widoczności noś elementy odblaskowe.
15. Hokej, sanki, łyżwy, narty – pamiętaj o kasku na głowę.
16. Gdy drogi i chodniki są śliskie i oblodzone warto zwrócić uwagę na bieżnik buta oraz ewentualnie założyć specjalne nakładki na buty – kolce.
17. Pamiętaj brawura to zawsze ryzyko tragedii.