BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

FERIE ZIMĄ SĄ BAJECZNE KIEDY SPĘDZAM JE BEZPIECZNIE!

29.01 - 11.02

Dla dzieci i młodzieży ferie zimowe to wyczekany czas odpoczynku od nauki i codziennych obowiązków. Pamiętajmy, że niezależnie od tego, czy uczniowie będą wyjeżdżać na zorganizowany wypoczynek, spędzą ferie na półkoloniach czy w domu, ważne jest zachowanie podstawowych zasad i przepisów bezpieczeństwa.
Dotyczą one zarówno przemieszczania się, a także różnych form aktywności.

Pamiętajmy, aby na czas zimowej beztroski nie zapominać o zasadach bezpieczeństwa!

autor: WSSE w Lublinie

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

W CZASIE FERII DBAJ O ZDROWIE

- Pamiętaj o tym, aby twój sen był wystarczająco długi, nie spędzaj czasu w nocy przed ekranem komputera.
- Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, pamiętaj żeby twoje posiłki były urozmaicone, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Zawsze ubieraj się adekwatnie do pogody.
- Podczas mrozu zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.

- Słońce zimą również może być niebezpieczne - stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
- Pamiętaj o higienie - często myj ręce ciepłą wodą i mydłem. Używaj środków do dezynfekcji.
- Staraj się utrzymywać dystans od osób z objawami infekcji.
- Jeśli czujesz się źle, masz objawy chorobowe skontaktuj się z lekarzem.

autor: WSSE w Lublinie

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

NUMERY, KTÓRE WARTO ZNAĆ:

Numer alarmowy – 112
Policja – 997
Straż pożarna – 998
Pogotowie ratunkowe – 999

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI, GDY KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY?

- Głośno wołaj o pomoc.
- Zadzwoń pod numer alarmowy Centrum Powiadamiania Ratunkowego, zostaniesz przekierowany do odpowiednich służb – Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Zespołu Ratownictwa Medycznego.
- Pamiętaj, Twoje bezpieczeństwo jest równie ważne, jak osoby poszkodowanej.

WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe):
601 100 100

GOPR (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe):
601 100 300 lub 985

autor: WSSE w Lublinie

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Jeśli będziesz świadkiem wypadku, udziel pomocy poszkodowanemu. Miej przy sobie dokument tożsamości, aby w razie konieczności podać swoje dane osobowe.

BEZPIECZNIE NA STOKU NARCIARSKIM

- Pamiętaj o przestrzeganiu oznaczeń narciarskich oraz stosuj się do znaków i sygnałów.
- Używaj kasku ochraniającego głowę.
- Na stoku nie jesteś sam. Powinieneś poruszać się w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia dla siebie i innych.
- Zawsze miej na uwadze rodzaj i stan trasy, panujące warunki pogodowe oraz natężenie ruchu na stoku.
- Realnie oceniaj swoje możliwości. Zjeżdżaj z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości gdy kogoś omijasz lub wyprzedzasz.
- Jeśli dojdzie do upadku zejdź z toru jazdy tak szybko, jak to tylko możliwe.
- Podczas pieszego schodzenia ze stoku trzymaj się krawędzi stoku, pamiętaj aby nie stanowić zagrożenia dla innych.

autor: WSSE w Lublinie

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

FERIE ZIMOWE W SIECI

Warto zwrócić dzieciom i młodzieży szczególną uwagę na bezpieczne korzystanie z Internetu w czasie wolnym podczas ferii zimowych.

- Korzystając z Internetu kieruj się zasadą ograniczonego zaufania.
- Pamiętaj o ochronie swoich danych - nie ujawniaj danych poufnych (tj. hasło, login).
- Nie zapisuj ważnych haseł w plikach dostępnych na komputerze.
- Nigdy nie podawaj swoich danych teleadresowych nowo poznanym przez Internet osobom.
- Nie przesyłaj osobom obcym swoich prywatnych zdjęć.
- Pamiętaj - nigdy nie wiemy, kto jest po drugiej stronie monitora, nie umawiaj się z osobą nieznajomą.
- Zabezpiecz swój komputer przy pomocy programu antywirusowego.
- Dobrze zastanów się, jakie treści umieszczasz w sieci - co raz umieścisz, tam pozostaje.
- Nie klikaj w linki rozsyłane przez nieznanych nadawców - można wiele stracić!
- Nie pobieraj plików z nieznanych stron internetowych.

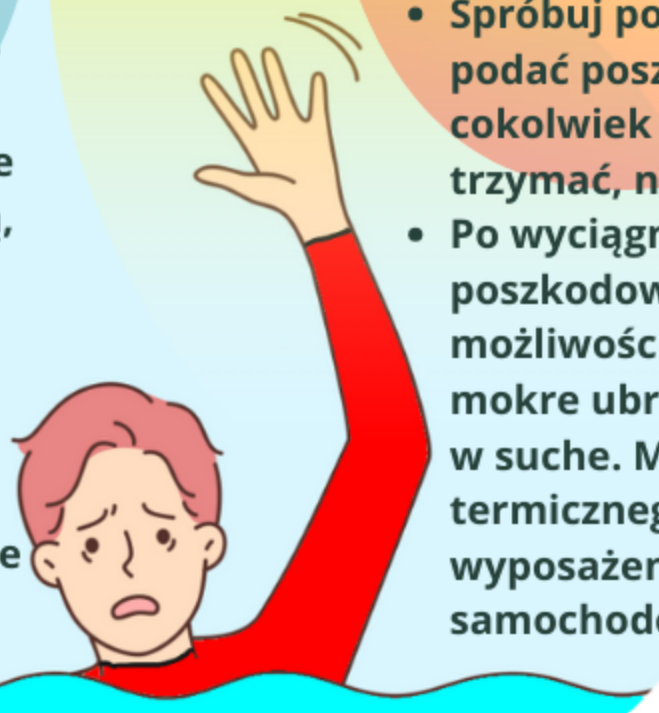
autor: WSSE w Lublinie

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

PAMIĘTAJ, NIE MA BEZPIECZNEGO LODU! ZAMARZNIĘTA TAFLA WODY TO NIE MIEJSCE DO SPACERÓW I ZABAWY!

- Gdy zarwie się pod Tobą lód, zachowaj spokój, nie wykonuj gwałtownych ruchów, staraj się powoli wydostać.
- Jeśli to możliwe zsuń buty, które są ciężkie po nasiąknięciu wodą, łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni.
- Głośno krzycz, aby wezwać pomoc.
- Kiedy wydostaniesz się z wody, nie wstawaj, czołgaj się po lodzie w bezpieczne miejsce na brzeg.



Kiedy zauważysz osobę tonącą:

- Natychmiast wezwij pomoc, zadzwoń pod numer alarmowy – 112.
- Nie wchodź na lód w kierunku tonącej osoby. Jeśli lód załamał się pod nią, może załamać się również pod Tobą.
- Spróbuj podczołgać się, aby podać poszkodowanemu cokolwiek za co można się trzymać, np. gałąź lub szalik.
- Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody w miarę możliwości zdejmij jej mokre ubranie i szybko przebierz w suche. Możesz użyć koca termicznego - częstego wyposażenia apteczek samochodowych.

autor: WSSE w Lublinie

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

ABY TWÓJ ZIMOWY WYPOCZYNEK BYŁ BEZPIECZNY

- Ważne, abyś znał podstawowe zasady poruszania się pieszych po drogach, w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone.
- Pamiętaj, że zjeżdżanie na sankach blisko ruchliwej ulicy może być niebezpieczne.
- Ubieraj się adekwatnie do temperatury panującej na zewnątrz.
- W porze zimowej, zwłaszcza gdy zapada zmrok przechodź przez ulicę ze szczególną ostrożnością, nawet na oznakowanym przejściu dla pieszych, czy przy zapalonym zielonym świetle dla ruchu pieszego.
- Najlepiej wracać do domu przed zapadnięciem zmroku.
- Jeśli poruszasz się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym, powinieneś mieć odblask umieszczony w sposób widoczny dla kierujących.

autor: WSSE w Lublinie