

**BEZPIECZNE  
FERIE  
ZIMOWE**

**WYPOCZYWAJ  
ZDROWO I BEZPIECZNIE**

**W WOJ. ŚLĄSKIM**

# FERIE ZIMOWE

to czas odpoczynku, relaksu, zabaw na świeżym powietrzu i nabierania sił.

Dobrze i bezpiecznie spędzone ferie sprawia, że wypoczniecie i z chęcią przystąpicie do nowych wyzwań.



Na pewno już znacie

**PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA,**  
ale przypomnijmy je sobie ...





## **GDY WYCHODZISZ Z DOMU:**

- **UBIERZ SIĘ ODPOWIEDNIO DO POGODY**
- **WYBIERAJ UBRANIA CIEPŁE I ODDYCHAJĄCE ORAZ NIEPRZEMAKALNE ZIMOWE OBUWIE**
- **UBIERAJ SIĘ WARSTWOWO, POZWOLI TO NA DOSTOSOWANIE UBIORU DO AKTYWNOŚCI I ZMIAN POGODOWYCH**





## **ŚNIADANIE, MA WPŁYW NA POZIOM ENERGII I CAŁY TWÓJ DZIEŃ!**

- WYCHODZĄC Z DOMU ZJEDZ ODŻYWCZY POSIŁEK I WYPIJ CIEPŁY NAPÓJ - WARTO SKUPIĆ SIĘ NA POKARMACH ODŻYWCZYCH ORAZ ROZGRZEWAJĄCYCH
- UCZUCIE SYTOŚCI ZWIĘKSZY ODPORNOŚĆ NA ODCZUCIE ZIMNA!

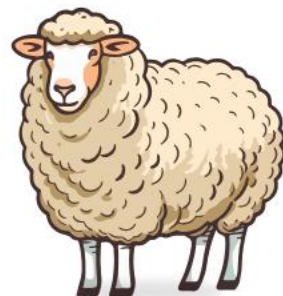


**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



## ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ!

- NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO OBCYCH ZWIERZĄT,  
NAWET GDY SPRAWIAJĄ WRAŻENIE  
ŁAGODNYCH



## SPACERUJĄC W LESIE!

- NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO DZIKICH ZWIERZĄT, OBSERWUJ JE Z DALEKA - ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ
- PAMIĘTAJ, DZIKIE ZWIERZĘTA MOGĄ BYĆ NIEBEZPIECZNE
- ZACHOWUJ SIĘ CICHU - NIE ŚMIEJ SIĘ, NIE KRZYCZ, NIE STRASZ ICH
- PAMIĘTAJ, ŻE JESTEŚ W LESIE GOŚCIEM, A LAS TO ICH DOM!



**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



## **PODCZAS ZABAWY NA ŚNIEGU ZACHOWAJ ROZSĄDEK**

- NIE RZUCAJ W KOLEGÓW ŚNIEŻKAMI Z UBITEGO ŚNIEGU, MOŻE TO DOPROWADZIĆ DO OBRAŻEŃ CIAŁA
- PAMIĘTAJ, ŻE NISKA TEMPERATURA, MOŻE PROWADZIĆ DO SZYBKIEGO WYCHŁODZENIA ORGANIZMU, A NAWET ODMROŻEŃ, KTÓRE SĄ ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA I ŻYCIA
- GDY POCZUJESZ, ŻE TWOJE UBRANIE JEST PRZEMOCZONE LUB MOKRE, WRÓĆ DO DOMU ABY JE ZMIENIĆ NA SUCHĘ!

# **ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ ZJEŹDŹAJĄC NA SANKACH**

- **ZAWSZE WYBIERAJ BEZPIECZNE MIEJSCE DO ZABAWY  
Z DAŁA OD RUCHLIWYCH ULIC**
- **ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY  
ZJEŹDŹAJĄCYMI**
- **ZJEŹDŹAJ NA SANKACH TWARZĄ DO KIERUNKU JAZDY**





**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



## UPRAWIAJĄC **SPORTY ZIMOWE**

- DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH
- DOSTOSUJ SZYBKOŚĆ ZJAZDU DO WŁASNYCH UMIEJĘTNOŚCI
- ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ NA ZATŁOCZONYCH TRASACH





## **BEZPIECZEŃSTWO NA STOKU**

- UNIKAJ BRAWURY
- DOSTOSUJ SZYBKOŚĆ ZJAZDU DO RODZAJU I STANU TRASY
- NA STOKU WYBIERAJ TRASĘ POD KĄTEM SWOICH UMIEJĘTNOŚCI
- OSTROŻNIE KORZYSTAJ Z WYCIĄGÓW KRZESEŁKOWYCH - NIE HUŚTAJ SIĘ NA BOKI ORAZ SIEDŹ GŁĘBOKO I NIE WYCHYLAJ SIĘ



**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**KORZYSTAJ WYŁĄCZNIE ZE SPECJALNIE  
PRZYGOTOWANYCH BEZPIECZNYCH LODOWISK**

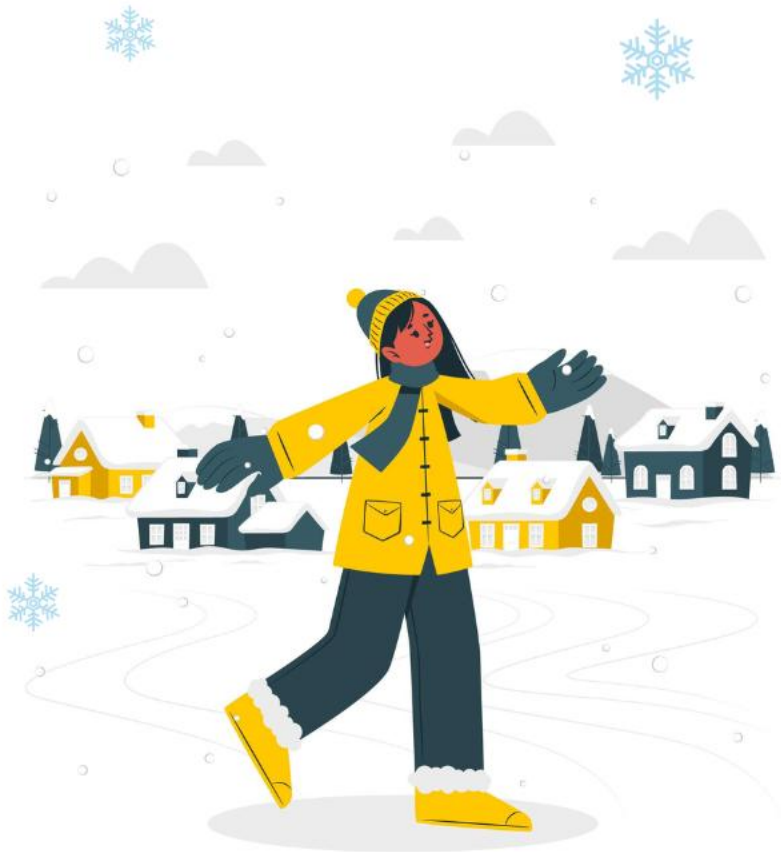
- **NIE WCHODŹ NA LÓD** ZAMARZNIĘTYCH ZBIORNIKÓW WODNYCH
- WCHODZĄC NA LODOWISKO ZAŁÓŹ KASK, OCHRANIACZE I RĘKAWICZKI





## **BĄDŹ WIDOCZNY NA JEZDNI**

- PAMIĘTAJ O ODBLASKACH
- PRZEZ JEZDNIĘ PRZECHODŹ JEDYNIEM W WYZNACZONYM MIEJSCU
- WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE MA ISTOTNE ZNACZENIE DLA BEZPIECZEŃSTWA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO





## ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

- NIE OTWIERAJ DRZWI OSOBOM OBCYM, KIEDY JESTEŚ SAM W DOMU
- NIGDY NIE WSIADAJ DO SAMOCHODU OBCEJ OSOBY
- NIE ROZMAWIAJ Z OSOBAMI OBCYMI - NIE OPOWIADAJ O SOBIE
- BĄDŹ BEZPIECZNY W SIECI



**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



## **UNIKAJ UŻYWEK**

- **ALKOHOL I NARKOTYKI TO TYLKO ZŁUDZENIE DOBREJ ZABAWY**
- **STOSOWANIE UŻYWEK MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA**

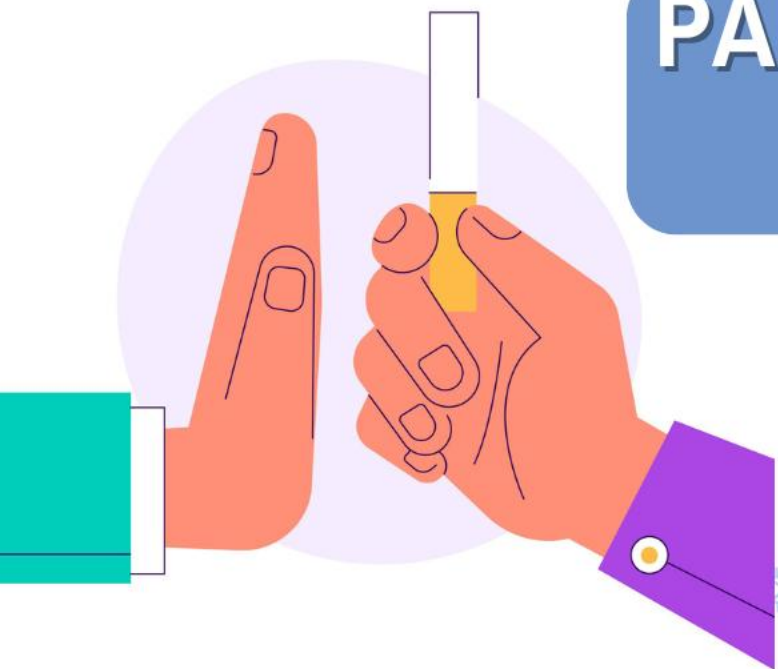


**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**PALENIE PAPIEROSÓW NIESIE ZA SOBĄ  
POWAŻNE SKUTKI ZDROWOTNE**

- **BĄDŹ ASERTYWNY, POWIEDZ „NIE” GDY KTOŚ NAMAWIA CIĘ DO PALENIA!**



**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



## **PAMIĘTAJ O NUMERACH ALARMOWYCH**



**112** NUMER ALARMOWY

**997** POLICJA

**998** STRAŻ POŻARNA

**999** POGOTOWIE RATUNKOWE

**985** LUB **601 100 300** GÓRSKIE

**OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE**





**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**PAMIĘTAJ!**

**ZACHOWAJ ZDROWY ROZSADEK  
ABY SPĘDZIĆ  
BEZPIECZNIE FERIE ZIMOWE**



**BEZPIECZNE  
FERIE ZIMOWE  
W WOJ. ŚLĄSKIM**



**WYPOCZYWAJ  
ZDROWO I BEZPIECZNIE**



[wse.gov.pl/wsse-katowice](https://wse.gov.pl/wsse-katowice)



[/WSSEKatowice/](https://www.facebook.com/WSSEKatowice/)



[/WSSEKatowice/](https://twitter.com/WSSEKatowice/)



[/wsse\\_katowice](https://www.instagram.com/wsse_katowice/)