

Bezpieczny i Zdrowy Wypoczynek Zimowy 2023

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY



W CZASIE FERII DBAJ O ZDROWIE:

- Wysypiaj się, nie spędzaj czasu w nocy w Internecie.
- Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Ubieraj się odpowiednio 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.
- Jeśli źle się czujesz, masz objawy chorobowe powiedz o tym opiekunom, skontaktuj się z lekarzem.



opracowanie: WSSE w Lublinie

Rozpoczęły się w naszym województwie długo oczekiwane przez dzieci i młodzież ferie zimowe, które potrwać do 27 stycznia 2023r.

W związku z powyższym Państwowa Inspekcja Sanitarna będzie na terenie powiatu włodawskiego nadzorować nad bezpieczeństwem sanitarnym dzieci i młodzieży oraz działania informacyjno- profilaktyczne z zakresu promocji zdrowia podczas zorganizowanego wypoczynku zimowego.

Wypoczynek zimowy to czas relaksu, a przede wszystkim beztroskiej zabawy na świeżym powietrzu. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Włodawie apeluje o rozważę i rozsądek, aby ten miły okres spędzić zdrowo i bezpiecznie. W tym celu proszę o zapoznanie się z załączonymi materiałami informacyjnymi, które przybliżą aspekty prozdrowotne.

BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY



W CZASIE FERII DBAJ O ZDROWIE:

- Wyśpij się, nie spędzaj czasu w nocy w Internecie.
- Pamiętaj o wietrzni pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Ubiierz się odpowiednio do pogody.
- Podczas mrozu zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.
- Słotce zimą również może być niebezpieczne - stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
- Pamiętaj o higienie - często myj ręce.
- Jeśli źle się czujesz, masz objawy chorobowe powiedz o tym opiekunom, skontaktuj się z lekarzem.



opracowanie: WOSZ w Lublinie

AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY



BEZPIECZNIE NA STOKU NARCIARSKIM



- Pamiętaj o przestrzeganiu oznaczeń narciarskich oraz stoku się do znaków i sygnałów.
- Na stoku nie jesteś sam. Powinieneś ponosić 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 oceń swoje możliwości. Zjeżdżaj z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości, gdy kogoś omiata: lub wyprzedzasz.
- Jeśli dojdzie do wypadku zjeżdż 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.
- Jeśli byłeś świadkiem wypadku, udziól pomocy poszkodowanemu.
- Miej przy sobie dokument tożsamości, aby w razie konieczności podać swoje dane osobowe.



opracowanie: WOSZ w Lublinie

AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY



BEZPIECZEŃSTWO NA LODZIE

- Uważaj na zwisające z balkonów i dachów masywne sopły lodu, zrzynaj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe.
- Gdy jeżdżisz na łyżwach, korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk.
- **Nie wchodzi na lod zamrzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów i rzek.** Wchodzenie na zamrznięte zbiorniki wodne zawsze wiąże się z ryzykiem. Bez odpowiedniej wiedzy i sprzętu poruszanie się po tafli lodu jest bardzo niebezpieczne.



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



AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY



BĄDŹ BEZPIECZNY NA DRODZE

- Pamiętaj, że zjeżdżanie na sankach blisko ruchliwej ulicy może być niebezpieczne.
- Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie czy gałęzie drzew.
- Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych.
- Przez jezdnię przechodź wyłącznie w miejscach oznaczonych, zachowaj szczególną ostrożność nawet na oznakowanych przejściach dla pieszych, zwłaszcza gdy zapada zmrok.
- Najlepiej wrócić do domu przed zapadnięciem zmroku.
- Po zmroku noś odblaski, poruszaj się chodnikiem.



opracowanie: WOSZ w Lublinie

AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY



JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI, GDY KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY?



Głośno
wołaj o pomoc.



Zadzwoń pod numer alarmowy
Centrum Powiadomienia
Ratunkowego, zostaniesz
przekierowany do odpowiednich
usług - Policji, Państwowej Straży
Pożarnej, Zespołu Ratownictwa
Medycznego.



Pamiętaj,
Twoje bezpieczeństwo
jest również wodne,
co osoby poszkodowane!



NUMERY, KTÓRE WARTO ZNAĆ:

Numer alarmowy - 112
Policja - 997
Straż pożarna - 998
Pogotowie ratunkowe - 999
WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe): 601 100 100
GOPR (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe): 601 100 300 lub 985

opracowanie: WOSZ w Lublinie