

## 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 bezpieczeństwo sanitarnym dzieci i młodzieży oraz działania informacyjno- profilaktyczne z zakresu promocji zdrowia podczas zorganizowanego wypoczynku zimowego.

Wypoczynek zimowy to czas relaksu, a przede wszystkim bezstroskiej 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 upadku zjeżdż z tonu 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, zrzucnij z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe.
- Gdy jeżdżisz na łyżwach, korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk.
- **Nie wchodzić na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów i rzek.** Wchodzenie na zamrożone 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