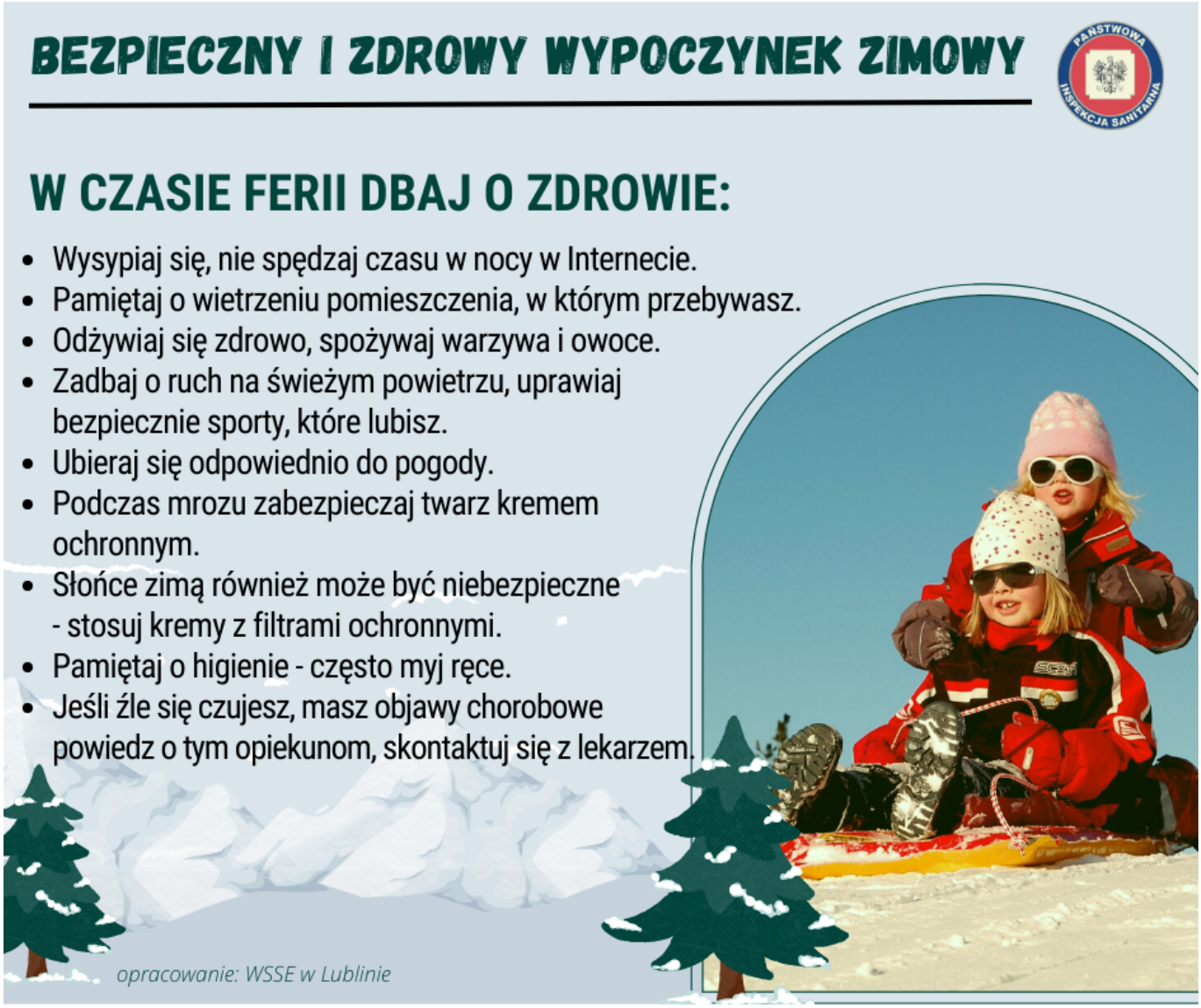
19 stycznia 2023

Bezpieczny i Zdrowy Wypoczynek Zimowy 2023



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

W związku z powyższym Państwowa Inspekcja Sanitarna prowadzić będzie na terenie powiatu włodawskiego nadzór 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 rozwagę 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:

- 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

AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

BEZPIECZNIE NA STOKU NARCIARSKIM

- Pamiętaj o przestrzeganiu oznaczeń narciarskich oraz stosuj się do znaków i sygnałów.
- 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.
- Jeśli będziesz świadkiem wypadku, udziel pomocy poszkodowanemu.
- Miej przy sobie dokument tożsamości, aby w razie konieczności podać swoje dane osobowe.

opracowanie: WSSE w Lublinie

AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

BEZPIECZEŃSTWO NA LODZIE

- Uważaj na zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu, zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe.
- Gdy jeździsz na łyżwach, korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk.
- **Nie wchodź na lód zamarzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów i rzek.** Wchodzenie na zamarznięte 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 górce 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 wracaj do domu przed zapadnięciem zmroku.
- Po zmroku noś odblaski, poruszaj się chodnikiem.

opracowanie: WSSE w Lublinie

AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

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, co osoby poszkodowanej.

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: WSSE w Lublinie