

BEZPIECZNI W CZASIE FERII

Sporty zimowe jak jazda na sankach, nartach, snowboardzie czy łyżwach uprawiaj w miejscach oddalonych od jezdni, zbiorników wodnych i rzek.

Najlepiej rób to w specjalnie wyznaczonych miejscach np. na lodowiskach, stokach.



Jeśli to możliwe korzystaj ze specjalnie wyznaczonych miejsc do zjazdów – stoki narciarskie, saneczkowe (Przygórze, Sokolec itd.). Stosuj się do poleceń instruktora lub opiekuna, z którym przebywasz. Pamiętaj, że wokół Ciebie są inni użytkownicy stoku, lodowiska – zachowuj ostrożność.

Ubieraj się stosownie do warunków pogodowych.



Lubisz jazdę na łyżwach? Jeśli tak ,
to przeczytaj następny slajd. Jeśli nie
lubisz - również przeczytaj i
przypomnij koledze lub koleżance tę
ważną zasadę...

BEZPIECZNI W CZASIE FERII



BEZPIECZNI W CZASIE FERII

Jazda na łyżwach to świetna zabawa – jest tylko jedno **ALE** :
musi odbywać się TYLKO I WYŁĄCZNIE na specjalnie przygotowanych do tego taflach. Wchodzenie na zamrożnięte zbiorniki wodne jest nieodpowiedzialne i szalenie niebezpieczne, chyba nie muszę Ci tego tłumaczyć? Jestem dość rozmowny, jak na kota, ale nie wiem, czy Cię przekonałem? Zatem niech zrobią to fachowcy. Obejrzyj to... otwórz link.



<https://www.youtube.com/watch?v=UiwuXOjfcL0>

Nie wiem, jak Ciebie, ale
mnie ten film skutecznie
przekonał, brrr - **łyżwy
tylko na lodowisku!**



BEZPIECZNI W CZASIE FERII

Kogo by tu dzisiaj
oszukać....



Wiem, jak bardzo lubicie spędzać czas przed komputerem, grać w sieci, oglądać filmiki, komunikować się ze sobą za pomocą czatów. Pamiętajcie, że nie jesteście jedynymi użytkownikami sieci.

Nie nawiązujcie rozmów przez Internet z osobami, których nie znacie. Nigdy nie

wiemy, kto kryje się po drugiej stronie łącza oraz jakie ta osoba ma wobec nas zamiary. **Najlepiej nie reagować na próby nawiązania kontaktu przez nieznaną osobę. Poinformujcie Rodziców, jeśli taka sytuacja miałyby miejsce. Nigdy nie podawajcie swoich adresów, numerów telefonów oraz nie otwierajcie plików od nieznanomych osób,** pliki mogą zawierać wirus, który zainfekuje i zniszczy system komputerowy, a podanie adresu zamieszkania obcej osobie, może stwarzać realne zagrożenie dla Ciebie i domowników.

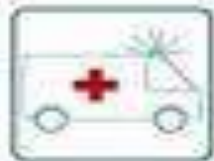
BEZPIECZNI W CZASIE FERII

Jeśli jesteście sami w domu, nie otwierajcie drzwi nieznanym.

Korzystajcie jak najwięcej z zabaw na podwórku.

Stosujcie się do zaleceń i prośb Waszych Rodziców, Babć, Dziadków oraz innych osób, które opiekują się Wami, kiedy zostajecie sami w domu lub wybieracie się na narty, sanki itp.

W razie jakiegokolwiek zagrożenia lub niebezpieczeństwa korzystajcie z pomocy specjalistów:



999



998



997



**EUROPEJSKI
NUMER ALARMOWY**



TEL. ALARMOWE

601 100 100

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ

601 100 300

NUMER RATUNKOWY W GÓRACH

Teraz tak: zanotuj te numery w swoim telefonie, jeśli już je masz -BRAWO!
Chociaż nie – pewnie to operator sieci zapisał je w pamięci telefonu...
Nieważne, ważne abyś w czasie zabaw zimowych, na wyjazdach, na wycieczkach górskich MIAŁ (w końcu jakieś kocie słowo) ZAWSZE NAŁADOWANY TELEFON, to znacznie ułatwi wezwanie pomocy, jeśli będzie ona konieczna. Wierzę jednak bardzo, że jesteś rozsądną osobą i zapamiętasz wszystkie ważne zasady bezpiecznego spędzania ferii. Aha, Twoja wychowawczyni poprosiła mnie jeszcze, abym przypomniał Ci o wysypianiu się, wietrzeniu pomieszczeń, czytaniu książek, nawadnianiu się, ruchu na świeżym powietrzu i abyś się nie objadał człowieku przed snem. Od siebie dodam, że jeśli masz kota w domu, no dobra - lub jakiegokolwiek inne zwierzę, to dobrze się nim opiekuj! Miaał, ech - miało być CIAU ;)





Myj ręce tak często, jak to możliwe, natomiast rób to zawsze po powrocie do domu, po skorzystaniu z toalety, przed posiłkiem. Używaj do tego ciepłej wody i mydła!



Dezynfekuj ręce specjalnym płynem. Noś mini płyn ze sobą.



Jeśli to możliwe staraj się zachować dystans społeczny, unikaj dużych skupisk.

FERIE W CZASIE COVID 19



Nie daj się chorobie! Jedz owoce, warzywa, przynajmniej jeden ciepły posiłek dziennie! Pij dużo wody! Ogranicz słodycze! Wysypiaj się! Wyprowadzaj się na spacer, dotleniaj się! Humor i dobre nastawienie to także szansa na zdrowie, śmieję się dużo!
Bądź dla siebie dobry!