

W związku z nadchodzącym okresem ferii zimowych w powiecie krasnostawskim ruszyła akcja:

„Bezpieczny i zdrowy wypoczynek zimowy”.



Jej celem jest propagowanie wśród wypoczywających zasad bezpiecznego wypoczynku zimowego oraz promowanie wiedzy w zakresie dbania o własne zdrowie. Ferie to czas relaksu i zabawy! Ferie są po to aby odpoczywać, bawić się, realizować swoje zainteresowania, na które podczas nauki często brakuje czasu. Ferie należy spędzać na wesoło, uprawiając sporty zimowe i pamiętając o zasadach zdrowego stylu życia człowieka, przede wszystkim o zdrowym odżywianiu, o spożywaniu owoców i warzyw, które są źródłem witamin i składników mineralnych. Są one szczególnie nam potrzebne w okresie zimowym, gdyż ich spożywanie zwiększa odporność naszego organizmu, a przez to zmniejsza podatność na infekcje i przeziębienia.

Jedz owoce i jarzyny,

Bo w nich mieszkają witaminy.

Kto je lekceważy

Często chodzi do lekarzy.

Jedz owoce kiedy mróz trzyma

Bo to najlepsza jest witamina.

Ferie to czas szczególnie radosny, bo wolny od zajęć lekcyjnych i pełen wzmożonej ilości wyjazdów, spotkań z rówieśnikami, zabaw na świeżym powietrzu, ale jest również okresem niosącym ze sobą specyficzne zagrożenia. Aby bezpiecznie i zdrowo spędzić ferie zimowe Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krasnymstawie przypomina o podstawowych zasadach bezpieczeństwa obowiązujących podczas ferii zimowych:

1.Omijaj zamrożone jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej. Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk – miejsc do tego przeznaczonych.

2.Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy – z dala od ulic, mostów, torów kolejowych!

3.Zjeżdżaj na sankach, nartach z górki, które znajdują się daleko od jezdni!



4.Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!

5.Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!

6.Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.

7.Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku – tam jest bezpiecznie!

8.Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznanym.

9.Kulig może być zorganizowany tylko poza obszarem dróg publicznych.

10.Zaczepianie sanek do pojazdów mechanicznych -samochód, motocykl jest niebezpieczne!

11.Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.

12.W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodź uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.

13.Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej.

14.Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcje grypopodobne.

ZAPAMIĘTAJ TELEFONY ALARMOWE:

POLICJA – 997

STRAŻ POŻARNA – 998

POGOTOWIE RATUNKOWE – 999

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY – 112

PRZEPIS NA UDANE FERIE

Wrzuć do garnka
rozsądku troszeczkę
i już nie wejdiesz
na zamrożoną rzeczkę.



Gdy **wyobraźni**
trzy łyżki odliczysz
ominiesz górki
w pobliżu ulicy.



Dodając kubek
rozwagi i miodu,
nie przypniesz sanek
do samochodu.



Wszystko przyprawisz
szczyptą **uwagi**,
a nie rzucisz śnieżką
w twarz kolegi.





Życzymy bezpiecznych i zdrowych ferii zimowych !!!

Pamiętajcie!

Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Wam cieszyć się zimowym odpoczynkiem oraz spędzić ferie zimowe zdrowo i bezpiecznie.



W Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej przy ul. Sikorskiego 3a w Krasnymstawie w okresie ferii zimowych czynny będzie punkt informacyjno – edukacyjny. Pracownik Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia będzie udzielał porad metodycznych dotyczących organizacji działań edukacyjnych w trakcie wypoczynku zimowego.

Zapraszamy do zapoznania się z załączonymi ulotkami.