

# PATENT NA BEZPIECZNE FERIE



Ferie to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztruską i zabawą na świeżym powietrzu. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my  
- Państwowa Inspekcja Sanitarna.

A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne ferie:

## PLANUJ:

**A GDY WYCHODZISZ NA ZEWNĄTRZ.** Ubieraj się stosownie do pogody – pamiętaj o szaliku, czapce, rękawiczkach, nieprzemakalnej kurtce i butach. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk kremem ochronnym na zimno i wiatr. Nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększy odporność na odczucie zimna.

**B BEZPIECZNY WYPOCZYNEK.** Na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach. Nie przywiązuj sanek do auta itp. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni. Na łyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach. Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę!

**C NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.** Nie rozgrzewaj się alkoholem. Przebywanie pod wpływem alkoholu na mroźnym powietrzu grozi utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią.

**D WYJAZD NA ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK.** Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl) lub w kuratorium oświaty.

## OBSERWUJ:



**OBSERWUJ PROGNOZY POGODY.** Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj zbyt długie przebywanie na mrozie.



**NA STOKU** dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody. Zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym. Nie oddalaj się od grupy na szlakach.



**PAMIĘTAJ!** Wchodząc na zamrożony zbiornik wody zawsze ryzykujesz! Gdy lód się pod tobą załamie rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową. Cały czas staraj się wezwać pomoc. Gdy samodzielnie uda Ci się wydostać na zewnątrz, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód.



**IDĄC DO KLUBU** z przyjaciółmi zawsze miej na oku swoją szklanekę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

# REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na:  
**bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.**

Pamiętaj, że dostępny jest także:  
**Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990**

**TWOJA REAKCJA MOŻE  
URATOWAĆ CZYJEŚ ŻYCIE!**

W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:

**999 – Pogotowie Ratunkowe**

**998 – Straż Pożarna**

**997 – Policja**

**986 – Straż Miejska**

**112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych**

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

**Główny Inspektorat Sanitarny - [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)**

