

BEZPIECZNE FERIE



Ferie zimowe to czas zabawy i wypoczynku.

Aby przebiegły bezpiecznie, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach!

Ubiór

- Ubieraj się stosownie do pogody, na tzw. "cebulkę".
- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.
- Nie wychodź w przemoczonym ubraniu.
- Noś odblaski, aby być widocznym na drodze.




Zdrowie i Higiena

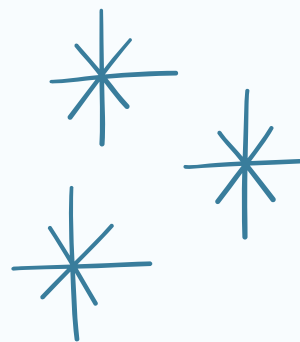
- Regularnie myj ręce wodą z mydłem.
- Dbaj o aktywność fizyczną.
- Jedz zdrowe posiłki, bogate w warzywa i owoce.
- Szczep się, aby zminimalizować ryzyko zakażeń.



PSSE Legionowo



- Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy – unikaj zamarzniętych jezior, ruchliwych ulic i nieznanymi terenów.
-  Korzystaj z przygotowanych stoków i torów saneczkowych – unikniesz niebezpiecznych wypadków.



✗ Powiedz **NIE** używkom i alkoholowi!

Papierosy, alkohol i substancje odurzające to prosta droga do nieszczęścia. Osłabiają refleks, zaburzają ocenę sytuacji i mogą prowadzić do niebezpiecznych wypadków!



Telefony alarmowe

112 – Numer ogólny ratunkowy

985 – Ratownictwo Morskie i Górskie

984 – Pogotowie Rzeczne

Dbaj o siebie i innych ❄️



PSSE Legionowo