

BEZPIECZNE FERIE

- Jak przygotować się do ferii zimowych, aby były bezpieczne i przyjemne?



1. BEZPIECZEŃSTWO W PODRÓŻY

- Zaplanuj trasę podróży i sprawdź warunki pogodowe.
- Dbaj o odpowiednie wyposażenie pojazdu, np. opony zimowe, łańcuchy.
- Unikaj pośpiechu i zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa.



2. ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE Z TRANSPORTU PUBLICZNEGO

- Zachowaj ostrożność na dworcach i przystankach.
- Miej bagaż zawsze na oku.
- Unikaj rozmów z nieznanymi i stosuj się do zasad przewoźnika.



3. BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

- • Zawsze informuj kogoś o planowanej trasie.
- • Sprawdzaj prognozy pogody i unikaj ryzykownych sytuacji.
- • Pamiętaj o mapie, latarce i zapasie wody.



4. ZASADY NA STOKACH NARCIARSKICH

- • Korzystaj z kasku ochronnego.
- • Dostosuj prędkość jazdy do swoich umiejętności.
- • Szanuj innych narciarzy i snowboardzistów.



5. BEZPIECZEŃSTWO NA LODZIE

- • Unikaj zamrzniętych jezior i rzek, jeśli nie ma odpowiednich oznaczeń.
- • Testuj grubość lodu przed wejściem.
- • Zawsze miej przy sobie kolce lodowe i linkę ratunkową.



6. PIERWSZA POMOC NA LODZIE

- • Jeśli ktoś wpadnie do lodowatej wody, wezwij pomoc (112).
- • Podaj poszkodowanemu linę, gałąź lub szalik.
- • Unikaj bezpośredniego zbliżania się do krawędzi przerębli.



7. ZIMOWE SPORTY EKSTREMALNE

- • Korzystaj z profesjonalnego sprzętu.
- • Ubezpiecz się przed ryzykownymi aktywnościami.
- • Szkol się pod okiem wykwalifikowanego instruktora.



8. HIGIENA I ZDROWIE

- • Ubieraj się warstwowo, aby uniknąć wychłodzenia.
- • Dbaj o nawodnienie i odpowiednie odżywianie.
- • Chronь skórę kremami z filtrem UV.



9. BEZPIECZEŃSTWO W SCHRONISKACH

- Przestrzegaj regulaminu obiektu.
- Zabezpiecz rzeczy osobiste i pieniądze.
- Unikaj ryzykownych zachowań, np. używania otwartego ognia.



10. ZASADY ZACHOWANIA W LESIE

- Nie zbaczaj z wyznaczonych szlaków.
- Zachowaj ciszę, aby nie płoszyć zwierząt.
- Zabierz ze sobą śmieci.



11. TECHNOLOGIA A BEZPIECZEŃSTWO

- • Korzystaj z aplikacji ratunkowych (np. Ratunek).
- • Miej naładowany telefon.
- • Zapisz w telefonie numery alarmowe.



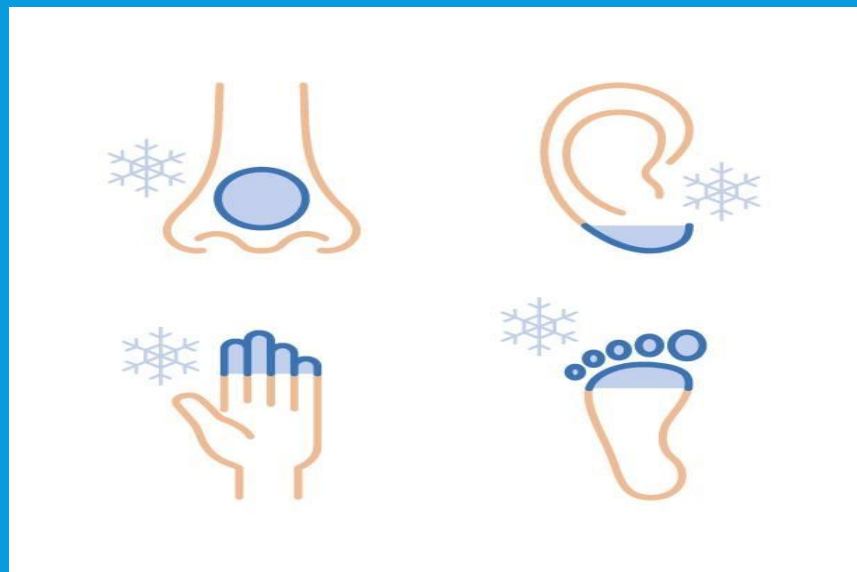
12. PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY

- Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne przed udzieleniem pomocy.
- Oceń stan poszkodowanego i zadzwoń pod 112.
- Wykonaj resuscytację, jeśli to konieczne.



13. JAK RADZIĆ SOBIE Z ODMROŻENIAMI?

- Nie ogrzewaj odmrożonego miejsca bezpośrednio.
- Przenieś osobę do ciepłego miejsca.
- Skontaktuj się z lekarzem.



PODSUMOWANIE

- Bezpieczne ferie to klucz do udanego wypoczynku.
- Planuj z głową, dbaj o swoje zdrowie i przestrzegaj zasad bezpieczeństwa.





UDANEGO WYPOCZYNKU