

Bezpieczne ferie zimowe

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE ZASADY



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej, a tuż przed nią o wszechstronnej rozgrzewce całego ciała.

112

To numer alarmowy na terenie całej Unii Europejskiej. Użyj go w razie potrzeby pomocy sobie lub innym.



WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE

Pamiętaj by po zmierzchu zakładać jasne ubrania lub odbłaskowe elementy, które zwiększą waszą widoczność.

KASK I OCHRANIACZE

Podczas zimowej aktywności fizycznej ochraniaj głowę zakładając kask. Jeśli uczysz się nowych form aktywności pamiętaj również o innych ochroniaczach, które chronią Twoje ciało.



MIEJSCA

Wybieraj jedynie bezpieczne, strzeżone i specjalnie stworzone miejsca do aktywności fizycznej. Nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne. Nie zjeżdżaj z górki w okolicy jezdni i zbiorników wodnych.

COVID 19

Pamiętaj o unikaniu dużych skupisk ludzi, regularnym myciu dłoni i korzystaniu z maseczki.



DRZWI

Upewnij się, że drzwi w domu lub mieszkaniu są zamknięte, bez względu na to czy jesteś sam lub z rodzicami.

UBIÓR

Sprawdzaj pogodę przed wyjściem na zewnątrz i dostosuj swój ubiór do aktualnych warunków atmosferycznych.



OBCY

Nie bierz nic od nieznajomych, unikaj rozmów i nigdy nie wsiadaj do aut obcych.

JEZDNIA

Przechodząc przez jezdnię rozejrzyj się w lewo, prawo i jeszcze raz lewo w celu upewnienia się, że nie nadjeżdża rozpędzone auto. Zimą czas hamowania wydłuża się.



źródło: www.wfonline.com.pl