



**Jak bezpiecznie spędzić
ferie zimowe ?**



Ferie zimowe to czas wytchnienia i zabawy dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Jednakże, aby cieszyć się zimowymi atrakcjami, warto pamiętać o kilku zasadach bezpieczeństwa, które warto przestrzegać podczas ferii.



Nigdy nie wychodźmy na zamrożone jeziora, rzeki lub stawy. Lód może być cienki i łatwo można się załamać. Warto też pamiętać, że lód zmienia swoją grubość w różnych miejscach. Zawsze sprawdzajmy, czy miejsce, na którym chcemy się przejść jest bezpieczne.



Podczas jazdy na nartach lub snowboardzie, zawsze nosimy kask oraz odpowiednie ochraniacze na łokcie i kolana. Pamiętajmy, żeby nigdy nie przekraczać swoich umiejętności i dostosowywać prędkość do warunków na stoku.



Podczas zimowych wyjść na świeżym powietrzu, należy zadbać o ciepły i wygodny strój. Nie zapomnij o kurtce, czapce, rękawiczkach i szaliku. Pamiętaj również o odpowiednim obuwiu - buty powinny być ciepłe, wygodne i antypoślizgowe.



**Nie zapominaj o noszeniu odblasków,
kamizelki lub innych elementów
odblaskowych - dzięki temu będziesz
widoczny i zwiększysz swoje
bezpieczeństwo.**



**Informuj rodziców lub
opiekunów : gdzie i z kim
wychodzisz ; miej zawsze
włączony telefon.**



Lodowiska to świetne miejsce na zimową zabawę, jednak trzeba zachować ostrożność. Nie biegaj po lodzie i nie stawiaj na nim figur, jeśli nie jesteś pewien swoich umiejętności. Pamiętaj również o odpowiednim sprzęcie - wypożyczając łyżwy, upewnij się, że są odpowiednie dla Twojego rozmiaru i umiejętności.



Podczas ferii zimowych warto pamiętać, że w przypadku nagłych sytuacji zawsze możemy zadzwonić po pomoc. Warto mieć pod ręką numery telefonów do służb ratunkowych, takich jak policja, straż pożarna czy pogotowie ratunkowe.



**Uważaj podczas spaceru przy
drodze, nie ślizgaj się na
chodnikach i przejściach dla
pieszych, gdyż kierowca może
nie zdążyć zahamować.**



Ferie zimowe to wspaniały czas na zabawę i odpoczynek, jednak nie zapominajmy o bezpieczeństwie. Pamiętajmy o odpowiednim ubraniu i obuwii, zapoznajmy się z zasadami korzystania z zimowych atrakcji oraz zachowajmy ostrożność podczas zabawy. W ten sposób bezpiecznie i radośnie spędzimy ferie zimowe!



**Dziękuję za uwagę
Baw się dobrze**



**Ze sportowym pozdrowieniem
Pan Od Fikołków Nauczyciel WF**