

Ferie to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską i zabawą na świeżym powietrzu.

Oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne ferie:

PLANUJ:

Ubijaj się stosownie do pogody - pamiętaj o odpowiedniej odzieży, zabezpiecz skórę twarzy i rąk kremem ochronnym, nie wychodź z domu głodny.

Na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach, nie przywiązuj sanek do auta i nie zjeżdżaj w pobliżu jezdni. Ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach. Nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę.

Nie rozgrzewaj się alkoholem. Przebywanie pod wpływem alkoholu grozi utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią.

OBSERWUJ:

Sprawdź prognozę pogody i planuj aktywność do aktualnie panującej aury.

Na stoku dostosuj trasę do swoich możliwości. Zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym. Nie oddalaj się od grupy.

Wchodząc na zamrożone zbiorniki wody, zawsze ryzykujesz! Nie rób tego!

Idąc do klubu, zawsze miej na oku swoją szklankę. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne.

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**

Dostępny jest także:

Telefon zaufania poświęcony problemom narkomanii - **801 199 990**

DROGI RODZICU:

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

Podstawowe numery telefonów alarmowych:

999- Pogotowie Ratunkowe

998- Straż Pożarna

997- Policja

986- Straż Miejska

112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych

W razie potrzeby nie wahaj się zadzwonić po pomoc!

ŻYCZYMY UDANYCH FERII !!!

(materiały udostępnione przez Państwową Inspekcję Sanitarną)