



BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

zapobiegaj chorobom!

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- * ubierz się ciepło
- * nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- * nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- * zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- * bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"



zapobiegaj chorobom!

HIGIENA



- * myj się
- * nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- * dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- * ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- * odżywiaj się zdrowo
- * myj ręce przed jedzeniem
- * kupując żywność, sprawdź datę ważności
- * nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- * nie dawaj "gryza"

W CHOROBIE



zapobiegaj chorobom!

- * lecz nawet lekkie przeziębienia
- * korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ Góry!

- * dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody
- * zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym
- * nie oddalaj się od grupy na szlaku



POMOC



Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112
GOPR 601-100-300