

**Bezpieczne ferie 2023**

**- jak uniknąć zagrożeń?**

 Ferie zimowe są okresem wyczekiwanego przez każde dziecko relaksu i wypoczynku. Jednak, każdy wyjazd zarówno krajowy jak i zagraniczny łączy się z zagrożeniami zdrowotnymi. Gwarancją udanego wypoczynku jest przede wszystkim umiejętność zatroszczenia się o zdrowie własne i najbliższych.

W każdym miejscu należy pamiętać o bezpieczeństwie wypoczywających. W dużej mierze zależy ono od przedstawionej dzieciom i młodzieży atrakcyjnej oferty wypoczynku oraz wzmożenia opieki nad uczniami, zarówno tymi przebywającymi na zorganizowanych

wyjazdach, jak i pozostającymi w miejscu zamieszkania.

**Rady dla dzieci:**

* Jeżeli na czas ferii pozostaniecie w domach, wykorzystajcie ten czas mądrze
i przyjemnie, sprawdźcie, jakie atrakcje przygotowało Wasze miasto czy miejscowość.
* „Zima w mieście” nie musi oznaczać wielu godzin spędzonych przed komputerem.
* Poczytajcie książkę, namówcie rodziców na wspólny spacer albo zaproście przyjaciół na wieczór gier planszowych.
* Nie bójcie się alarmować dorosłych – rodziców, opiekunów czy wychowawców – jeśli

tylko wydarzy się coś, co Was zaniepokoi. Jest to wyraz dojrzałości i troski o drugiego

człowieka.

* Przebywajcie, jak najczęściej na świeżym powietrzu, przestrzegając zasad bezpieczeństwa.
* Pamiętajcie o zdrowym odżywianiu.
* Nie zapominajcie o podstawowych zasadach higieny.
* Ubierajcie się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
* Nie zjeżdżajcie na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych.
* W czasie zjeżdżania zachowajcie bezpieczną odległość między sankami.
* Nie doczepiajcie sanek do samochodu.
* Nie rzucajcie śnieżkami w nadjeżdżające samochody.
* Na łyżwach jeźdźmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.
* Bądźcie widoczni na drodze.
* Unikajcie kontaktu z osobami chorymi,

 a w przypadku wystąpienia objawów choroby

 zgłoście się do lekarza.

**Pamiętajmy o bezpieczeństwie na stokach narciarskich!**

* Przestrzegaj zasad korzystania z urządzeń i tras narciarskich.
* Zanim skorzystasz z wyciągu, kolei czy gondoli poznaj zasady bezpiecznego wsiadania i wysiadania z urządzeń.
* Zjeżdżaj z szybkością odpowiednią do Twoich umiejętności.
* Na stoku podchodzimy z boku trasy, aby nie przeszkodzić i nie spowodować kolizji lub wypadku.
* W czasie zjeżdżania z górki należy zachować bezpieczną odległość między przebywającymi na stoku ludźmi.
* Zjeżdżaj z góry tak, aby nie zagrażać narciarzowi jadącemu przed Tobą.
* Nie pozostawiaj bez opieki sprzętu narciarskiego.
* Respektuj znaki narciarskie ustawione na trasach zjazdowych.
* Nie wjeżdżaj na trasy zamknięte.
* Zakładaj kask.

**Rady dla rodziców:**

* Należy wnikliwie zapoznać się z ofertą organizatora- rejestracja w kuratorium oświaty, wyżywienie, kwalifikacje kadry, zabezpieczenie opieki medycznej.
* Należy przekazać organizatorowi ważne informacje dotyczące dziecka: przyjmowane leki, alergie, uczulenia itp.
* Należy dokładnie wypełnić kartę kwalifikacyjną uczestnika wypoczynku - dokładne dane adresowe, telefony kontaktowe do rodziców lub opiekunów.
* Problemy związane z sytuacjami zagrażającymi bezpieczeństwu i zdrowiu dzieci
i młodzieży w miejscu wypoczynku należy zgłaszać do właściwych terenowo stacji sanitarno – epidemiologicznych.

Szczegółowe dane dotyczące organizatorów, miejsc wypoczynku można znaleźć na stronie

**www.wypoczynek.men.gov.pl**