



# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

## HIGIENA

zapobiegaj chorobom!

- 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"



## NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

zapobiegaj chorobom!



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

## 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