



Zabawa na śniegu, zjazdy z górki, jazda na nartach czy tyżwach oraz inne szaleństwa na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie;

Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;

Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie, gałęzie drzew;

Dostosuj się do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, nie przechodź w poprzek toru;

Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczebelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy;

Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyslizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;

Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo;

Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;

Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku,

gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;

Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodzić na lód zamrzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp.

Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem;

Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odczepiły się podczas jazdy;

Nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;

Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj pod opiekę zaufanej osobie.

Gdy jesteś sam w domu nie otwieraj obcym,

Nie korzystaj z zaproszenia nieznanych Ci osób

Bądź widoczny na drodze-noś odblaski, szczególnie wieczorem,

Powinieneś znać telefony alarmowe, przedstawiamy je poniżej

Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

