

# BEZPIECZNE FERIE 2023



Czas wypoczynku zimowego w województwie podkarpackim przypada na okres od **16 do 29 stycznia 2023 roku**.

Ferie zimowe są okresem wyczekiwanego przez każde dziecko relaksu i wypoczynku. Jednak, każdy wyjazd zarówno krajowy jak i zagraniczny łączy się z zagrożeniami zdrowotnymi. Natomiast 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 jeździmy 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 zgłóście 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 wsiadania 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 górkę 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](http://www.wypoczynek.men.gov.pl) .