

BEZPIECZEŃSTWO
PODCZAS ZIMOWEGO
ODPOCZYNKU
ŚWIĄTECZNEGO ORAZ
FERII ZIMOWYCH
2022/2023



Zimowy odpoczynek podczas przerwy świątecznej oraz ferii zimowych - to dla nas wspaniały czas odpoczynku, relaksu w domu, a także na świeżym powietrzu.

Zabawa na śniegu, zjazdy z górki, jazda na nartach czy łyżwach sprawiają wiele radości i wzmacniają naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że podstawą jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

Aby zimowy wypoczynek dostarczył wesołych oraz niezapomnianych wrażeń, należy pamiętać o **podstawowych zasadach bezpieczeństwa.**

- Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg , a w czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość.
- Nie doczepiaj sanek do samochodów i innych pojazdów.
- Rzucając śnieżkami nie łącz miękkiego śniegu z kawałkami lodu lub kamieniami, nigdy nie celuj w twarz drugiej osoby.
- Nie rzucaj śnieżkami w samochody.
- Gdy jeździsz na łyżwach, korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk, nigdy na zamrzniętych rzekach lub stawach.
- Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamrzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów i rzek.
- Nie dotykaj zwisających z dachów lodowych sopli.

- Idąc na spacer koniecznie zabierz ze sobą naładowany telefon komórkowy, by w nagłych przypadkach zaalarmować odpowiednie służby.
- Zawsze informuj rodziców lub opiekunów gdzie wychodzisz, z kim i kiedy wrócisz.
- Nigdy nie oddalaj się z osobami obcymi, osobom takim nie otwieraj też drzwi domu czy mieszkania.
- Po zmroku noś odblaski, poruszaj się chodnikiem, a w ostateczności lewym poboczem drogi. Przez jezdnię przechodź wyłącznie w miejscach oznaczonych.
- Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu.

Bezpieczeństwo w sieci

Warto zwrócić szczególną uwagę na bezpieczne korzystanie z Internetu w czasie wolnym oraz podczas ferii.

- ✓ korzystając z Internetu kieruj się **zasadą ograniczonego zaufania**,
- ✓ **chroń swoje dane**, strzeż ich, nie ujawniaj danych poufnych (tj. hasło, login),
- ✓ **zabezpiecz swój komputer**, zainstaluj dobry program antywirusowy,
- ✓ **nigdy nie podawaj danych teleadresowych** nowo poznanym przez Internet osobom,
- ✓ **zawsze należy czytać regulaminy serwisów**, z których korzystamy,
- ✓ **„Internet nie zapomina”** , co raz w nim umieścisz pozostaje w sieci - zastanów się jakie treści umieszczasz w sieci,

- ✓ surfując po sieci **pamiętaj o ustawieniu prywatności w programach**, z których korzystasz (np. w przeglądarce internetowej),
- ✓ **nie zapisuj ważnych haseł** w plikach dostępnych na komputerze,
- ✓ **nie używaj linków** rozsyłanych przez nieznaną osobę, bądź przez komunikatory,
- ✓ **nie przesyłaj osobom obcym prywatnych zdjęć**,
- ✓ **nie umawiaj się z osobą nieznaną**, pamiętaj nigdy nie wiesz kto jest po drugiej stronie monitora,
- ✓ **nie pobieraj plików** z nieznaną stron internetowych.

Telefony alarmowe:



Policja 997



Straż Pożarna 998



**Pogotowie
Ratunkowe 999**

112

**Europejski
numer alarmowy**

Adresy internetowe współorganizatorów:

- www.msport.gov.pl
- www.wypoczynek.men.gov.pl
- www.msw.gov.pl
- www.wopr.pl
- www.polskieszlakiwodne.pl
- www.policja.pl
- www.pot.gov.pl
- www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl

