

Bezpieczne Ferie Zimowe



Bezpieczne Ferie

Ferie są po to abyś odpoczywał, bawił się, realizował swoje zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje Ci czasu. Jeśli jedziesz na zimowisko – to wspaniale. Poznasz wiele ciekawych miejsc, nowe koleżanki i kolegów. Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji i bezpieczeństwo. Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Wrócisz do domu z głową pełną niezapomnianych wrażeń. Nie wyjeżdżasz na zimowisko? - To też dobrze. Twoje otoczenie i Twój dom też są ciekawe.



Zasady Bezpiecznego Spędzania Ferii





ZABAWY NA ŚNIEGU



Pamiętaj o odpowiednim ubraniu. Ciepła kurtka, czapka, szalik i rękawiczki to podstawa. Warto założyć kilka warstw odzieży, które lepiej ochronią przed zimnem niż jeden gruby sweter.

Podczas zabaw śnieżkami upewnij się, że osoby, do których rzucasz, mają ochotę na taką zabawę. Pamiętaj jednak, by śnieżki były miękkie i by nie trafić w głowę lub oko.

Nacieranie innych dzieci śniegiem może być niebezpieczne, dlatego pamiętaj, by podczas zabawy nie wrzucać śniegu za kołnierze kolegów.

Śnieg jest biały, ale mimo to nie jest czysty, nie nadaje się na przekąskę. Jeżeli planujesz dłuższy spacer, pamiętaj, aby zabrać ze sobą napój i jedzenie.

Jeśli chcesz odpocząć od zabawy, skorzystaj z ławki. Od siedzenia na śniegu łatwo się przeziębic.

JAZDA NA SANKACH

Wybieraj do zjazdów takie góry, na dole których jest dużo miejsca na bezpieczne zatrzymanie się. Unikaj ulic i miejsc, w których rosną drzewa.

Po zjechaniu szybko ustąp miejsca kolejnym zjeżdżającym.

Zawsze obserwuj swoją trasę zjazdu, by bezpiecznie i bez przeszkód dojechać do celu.

Zjeżdżaj z góry z taką prędkością, która pozwoli Ci na kierowanie sankami.



JAZDA NA ŁYŻWACH

Korzystaj tylko z bezpiecznych lodowisk (unikaj zamarzniętych stawów i rzek).

Zawsze dobrze sznuruj lub zapinaj łyżwy, by mocno trzymały nogi. Pamiętaj o kasku chroniącym głowę.

Podczas zabawy na łyżwach uważaj na innych łyżwiarzy. Staraj się kontrolować kierunek jazdy.

Ubieraj się ciepło i wygodnie. Najlepiej zakładaj kilka warstw odzieży, by móc coś zdjąć, gdy rozgrzeje Cię jazda.

Na lodowisko wchodzić tylko w łyżwach, a łyżew używać tylko na tafli.



JAZDA NA NARTACH

Zawsze zjeżdżaj na nartach w kasku chroniącym Twoją głowę.

Korzystaj tylko z wyznaczonych tras. Omijaj lasy, urwiska i tereny, po których spacerują turyści.

Jeżeli przewrócisz się na trasie, postaraj się jak najszybciej zejść z drogi innym narciarzom.

Jeżeli chcesz odpocząć, zatrzymaj się z boku trasy.

Zawsze staraj się kontrolować swoją jazdę. Prędkość i stopień trudności trasy dostosuj do swoich umiejętności.



FERIE W DOMU

Jeżeli spędzasz ferie w domu, przeznacz ten czas na ciekawe zabawy, np. czytanie książek, malowanie, rysowanie.

Pamiętaj, by drzwi otwierać tylko znajomym osobom. Poproś rodziców, by uprzedzili Cię o wizycie innych osób w czasie ich nieobecności.

Jeżeli jesteś sam w domu, nie otwieraj okien.

Pamiętaj, że wszelkie lekarstwa mogą podawać Ci tylko rodzice.



Bibliografia

- ❖ http://gim1barlinek.edupage.org/files/bezpieczne_ferie.pdf
- ❖ <http://www.czeladz.pl/pl/wiadomosci/27/4586-bezpieczneferie2012>
- ❖ <http://www.spkleosin.pl>



KONIEC

Autor: Natalia Kaczorowska