

Drogie dzieci i drodzy rodzice z okazji zbliżających się ferii zimowych w naszym powiecie chcielibyśmy życzyć Wam wspaniałego i przede wszystkim bezpiecznego wypoczynku zimowego. Ferie zimowe to idealny czas na relaks, odpoczynek od obowiązków szkolnych i nauki.

Przedstawiamy 10 sposobów na bezpieczne ferie:

### **1. Bądź rozsądny i bezpieczny**

Zawsze informuj rodziców lub opiekunów, dokąd wychodzisz, z kim i kiedy wrócisz. Unikaj przygodnych znajomości - nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznanym. Bądź nieufny wobec osób nieznanych, nawet tych, które wydają się sympatyczne. Nie baw się w pobliżu jezdnii, baw się w miejscach do tego przeznaczonych. Przechodź przez jezdnie w miejscach oznaczonych – zawsze na zielonym świetle. Jako trasę przemarszu wybieraj miejsca dobrze oświetlone, unikając bezludnych skrótów. Bądź widoczny – noś odblaski.

### **2. Bądź bezpieczny w domu**

Każde dziecko będące w domu, zwłaszcza same musi wiedzieć, że:

- nigdy nie wolno otwierać drzwi mieszkania obcym, nawet gdy mówią, że przystali ich rodzice,
- nie wolno chwalić się, co cennego jest w domu i kiedy wracają z pracy rodzice,
- nie wolno bawić się kurkami gazu, zapałkami, kablami ani gniazdkami elektrycznymi,
- zawsze należy powiedzieć rodzicom o każdym telefonie od obcej osoby oraz o tym, że nieznanomy pukał do drzwi mieszkania.

### **3. Bądź bezpieczny w Sieci**

Zawsze pamiętaj też, że osoba, z którą rozmawiasz w sieci, może być kimś zupełnie innym, niż myślisz. A informacje, które jej udostępnisz, mogą zostać wykorzystane przeciwko Tobie. Zachowaj szczególną uwagę w kontaktach z nieznanymi np. na forach czy w grupach. Nie możesz wykluczyć, że rozmawiasz z cyberprzestępcą lub osobą, która chce Cię skrzywdzić, wykorzystać do własnych celów, ośmieszyć albo namówić do złego zachowania.

### **4. Bądź aktywny**

Wykorzystaj okres ferii zimowych na aktywny wypoczynek. Nawet jeśli aura nie pozwala na typowe zimowe aktywności takie jak sanki, narty czy lepienie bałwana możesz wybrać się na przejażdżkę na hulajnodze, deskorolce czy rolnkach. W wielu miastach funkcjonują kryte lodowiska, na których można świetnie się bawić. Jeśli zostajesz na ferie zimowe w domu, nic nie stoi na przeszkodzie, by spędzać czas aktywnie i na świeżym powietrzu. Wybierzcie się na rodzinny spacer po lesie czy przejażdżkę rowerową. Pamiętaj, sport to zdrowie!

### **5. Uważaj na kruchy lód**

Nigdy nie wchodzić na zamrożone zbiorniki wodne! Niskie temperatury powodują zamarzanie rzek, jezior i zbiorników wodnych, co zachęca do zabawy na zamrożonej tafli. Wahania temperatur powoduje, że lód robi się cieńszy i znacznie bardziej kruchy. Jego pęknięcie stanowi ogromne zagrożenie, którego następstwem może być nawet utonięcie! Jeżdżenie na łyżwach jest bezpieczne tylko na specjalnie przygotowanych do tego celu lodowiskach, pod opieką osób dorosłych.

### **6. Dbaj o higienę**

Ferie zimowe powinny być oderwaniem od codziennych obowiązków. Wykorzystaj ten czas właściwie, zadbaj o higienę osobistą, wysypiaj się, odżywiaj się zdrowo. Podczas spożywania posiłków pamiętaj o higienie rąk. Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych. Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń. Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce. Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności do spożycia.

## **7. Unikaj napojów energetycznych**

Napoje energetyczne przeznaczone są wyłącznie dla osób dorosłych i nie powinny być spożywane przez dzieci i młodzież, ponieważ zawierają składniki, które przyjmowane w dużych ilościach, zwłaszcza przez osoby o małej masie ciała (jak dzieci), mogą doprowadzić do przekroczenia dawek, przy których obserwuje się efekty toksyczne. Od 1 stycznia 2024 r. sprzedaż napojów energetyzujących osobom poniżej 18-tego roku życia jest zabronione. Dowiedziono również, że napoje o wysokiej zawartości kofeiny spożywane przez dzieci i młodzież mogą prowadzić do zaburzeń w rozwoju układu nerwowego.

## **8. Unikaj nieznajomych zwierząt**

Nie zbliżaj się do obcych psów i kotów, ani innych dzikich zwierząt – nie dotykaj ich, nawet jeśli sprawiają wrażenie łagodnych. Nie wolno psa drażnić, dokuczać mu czy próbować go uderzyć; często nie zdając sobie z tego sprawy, można wyzwolić u psa agresję, uderzając w ogrodzenie czy rzucając w niego różnymi przedmiotami. Pamiętaj pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną. Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna bezwzględnie zgłosić się do lekarza!

## **9. Unikaj używek**

Ferie dla młodych ludzi to zwykle czas odpoczynku, wyjazdów, spotkań ze znajomymi, oderwania od codziennych obowiązków, co nie rzadko wiąże się z okazją do eksperymentowania z różnymi używkami tj. głównie z alkoholem i papierosami jednak coraz częściej także z narkotykami. Pamiętaj, że spożywanie alkoholu, papierosów czy narkotyków prowadzi do uzależnienia, braku kontroli nad własnym życiem, negatywnych konsekwencji zdrowotnych zarówno w sferze psychicznej jak i fizycznej.

## **10. Uwaga na dopalacze**

Dopalacze to nowe narkotyki, zawierające niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje. Dopalacze mogą mieć postać kolorowych tabletek, proszku, znaczków do lizania czy kadtidełek. Nie daj się zwieść pozorom! Dopalacze to trucizna w „pięknym” opakowaniu! Dopalacze mają negatywny wpływ na zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne, ich zażywanie może powodować m. in.: zawroty głowy, wymioty, stany lękowe, urojenia, ataki szału czy śpiączkę.