BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE 2014

Aby zimowy wypoczynek dostarczył Ci radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamietaj:

1. **Nie siedź przed telewizorem i komputerem – staraj się aktywnie spędzać czas, spaceruj, uprawiaj sporty zimowe;**
2. **Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę i zdrowo się odżywiaj;**
3. **Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na dworze. Nie zapominaj o czapce, rękawiczkach i szaliku.**
4. **Pamiętaj o właściwym zabezpieczeniu skóry przed mrozem. Smaruj ją specjalnymi tłustymi kremami, a usta pomadką zabezpieczającą.**
5. **Nie chodź w przemoczonym ubraniu;**
6. **Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu ulicy;**
7. **Nie wchodź na zamarznięte stawy, rzeki czy jeziora;**
8. **Nie lekceważ nawet lekkiego przeziębienia;**
9. **Dbaj o czystość i porządek w pokoju;**
10. **Zapamiętaj numery alarmowe:**

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

998 STRAŻ POŻARNA

997 POLICJA