

**Oto kilka rad dla dzieci i rodziców,
co zrobić aby zimowy wypoczynek był zdrowy i bezpieczny:**

- Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu, jedz dużo warzyw i owoców.
- Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.
- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.
- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.
- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu drogi oraz zbiorników wodnych.
- W czasie zjeżdżania zachowujmy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiajmy sanek do samochodu.
- Rzucając się śniegiem nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby.
- Na łyżwach jeźdzmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.
- Nie przebiegajmy przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- Bądźmy widoczni na drodze nośmy odblaski.
- Nie strącajmy zwisających z dachów sopli.

Rodzicu pamiętaj gdy Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek zapoznaj się z ofertą organizatora - rejestracja w kuratorium, wyżywienie, kwalifikacje kadry, zabezpieczenie opieki medycznej. Przekaż organizatorowi ważne informacje dotyczące dziecka tj. przyjmowane leki, alergie itp. Ważne jest dokładne wypełnienie karty kwalifikacyjnej uczestnika wypoczynku - dokładne dane adresowe, telefony kontaktowe. Problemy związane z sytuacjami zagrażającymi bezpieczeństwu i zdrowiu dzieci i młodzieży w miejscu wypoczynku należy zgłaszać do właściwych terenowo stacji sanitarno-epidemiologicznych. Szczegółowe dane dot. organizatorów, miejsc wypoczynku można znaleźć na stronie <https://wypoczynek.men.gov.pl/>.