

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

BEZPIECZNE Ferie zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU *zapobiegaj chorobom!*

- * ubierz się ciepło
- * nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jedni
- * nie wchodzić na zamrożone zbiorniki wodne
- * zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- * bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

W CHOROBY *zapobiegaj chorobom!*

- * leczone nawet lekkie przeziębienia
- * korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ! *Góry!*

- * dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody
- * zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym
- * nie oddalaj się od grupy na szlaku

POMOC

Pogotowie	999
Policea	997
Numer alarmowy	112
GOPR	601-100-300

