

# Bezpieczne ferie zimowe - informacja PSSE

Data dodania: 2014-01-28 00:00:00

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/bezpieczne-ferie-zimowe-informacja-psse>

Bezpieczne ferie zimowe

- układ odpornościowy dziecka wymaga dużo snu, zbilansowanej diety, witamin i mikroelementów, preparaty uodporniające podajemy dzieciom po konsultacji z lekarzem.
- hartowanie to dobry sposób na zapobieganie chorobom, nie należy ubierać dziecka zbyt ciepło aby uniknąć przegrzania i pamiętać o codziennych spacerach, nawet w zimne dni.
- zimą pamiętaj o właściwym zabezpieczeniu skóry przed mrozem- smarujemy ją specjalnymi tłustymi kremami i preparatami zabezpieczającymi, także przed promieniowaniem UV.W zimie może być ono silne, gdyż światło słoneczne odbija się od śniegu. Pamiętaj o pomadkach zabezpieczających usta.
- zmiana klimatu nad morzem lub w górach także działa na korzyść odporności dziecka, powinna trwać co najmniej dwa tygodnie;
- warto przypomnieć dziecku o podstawowych zasadach poruszania się pieszych po drogach w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone. Dla lepszej widoczności dziecko powinno mieć elementy odblaskowe- np. opaskę, naszywki na kurtce;
- zabawy na śniegu niosą duże ryzyko, np. gdy zjazdy z górrek znajdują się blisko ulic i dróg;
- podczas rzucania śnieżkami, zwłaszcza wykonanymi z twardego śniegu można wyrządzić krzywdę rzucając komuś w twarz. Nie należy rzucać w szyby ani w samochody- zaskoczony kierowca może spowodować wypadek;
- łyżwy to sport zarezerwowany dla lodowisk, nie służą do tego stawy, jeziora czy rzeki, mogą być bardzo niebezpiecznym miejscem do zabawy.
- na sankach, nartach pamiętajmy o przepisach i zasadach bezpieczeństwa, brawura nie popłaca.
- kulig za samochodem- niemądre, niebezpieczne!
- hokej na ulicy - na pewno nie!
- pamiętaj kierowcom w zimie jest znacznie trudniej - mają gorszą widoczność, wydłużoną drogę hamowania.
- zwisające z dachów sople mogą być zagrożeniem, lepiej nie podchodzić zbyt blisko, nie próbuj ich strącać
- NUDA wyzwala w dziecku nowe pomysły, gdy brakuje atrakcji w formach zorganizowanych zabawa może odbywać się w miejscach niebezpiecznych.

Źródło: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łęcznej