**Bezpieczne ferie - rady dla dzieci i rodziców**



Ferie to okres kiedy młodzież w wolnym od szkoły czasie nie zawsze pamięta o bezpiecznym zachowaniu dlatego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bydgoszczy zamieszcza zbiór rad, które mogą pomóc rodzicom i dzieciom spędzić bezpiecznie ferie.
Oto kilka z nich:

* 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 jeźdźmy 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.
* Nie strącajmy zwisających z dachów sopli.
* Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.
* 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.

PSSE w Bydgoszczy radzi również, by rodzice zwrócili uwagę na możliwość eksperymentowania z wszelkimi używkami w tym z dopalaczami, zagrażającymi zdrowiu i życiu. Zachęca, aby wnikliwie zapoznali się z ofertą organizatora - rejestracja w kuratorium, wyżywienie, kwalifikacje kadry, zabezpieczenie opieki medycznej. Ponadto nie można zapomnieć o przekazaniu organizatorowi ważnych informacji dotyczących dziecka tj. przyjmowane leki, alergie itp. Ważne jest również by rodzic dokładnie wypełnił kartę kwalifikacyjną uczestnika wypoczynku - dokładne dane adresowe, telefony kontaktowe. PSSE w Bydgoszczy przypomina, iż problemy związane z sytuacjami zagrażającymi bezpieczeństwu i zdrowiu dzieci i młodzieży w miejscu wypoczynku należy zgłaszać do właściwych terenowo stacji sanitarno-epidemiologicznych.