# Bezpiecznie przed ekranem komputera i telefonu

**Bezpieczne ferie zimowe na stoku, na lodzie i... przed ekranem!**

Rozpoczęcie ferii zimowych to dla dzieci czas upragnionego odpoczynku, a dla rodziców nierzadko spore wyzwanie logistyczne. Aby ferie były w pełni udane, należy zadbać o bezpieczeństwo – zarówno na zewnątrz, jak i w domowym zaciszu.

**Aktywnie i bezpiecznie na świeżym powietrzu**

W tym roku zima wyjątkowo dopisała, co gwarantuje znakomitą zabawę na śniegu i na lodzie. Niezależnie od tego, czy wybieramy narty lub łyżwy, czy zjeżdżamy na sankami z pobliskiej górki, podstawą jest znajomość zasad poruszania się w zimowej aurze. Eksperci podkreślają, że większość wypadków wynika niestety z brawury lub braku podstawowej wiedzy.

- **Na sankach:** Wybieraj górki z dala od ulic i drzew! Pamiętaj: kask na sankach to nie wstyd, to rozsądek. Warto przed pierwszymi ślizgami przypomnieć sobie, jak bezpiecznie zeskoczyć z sanek, gdy zjazd wymknie się spod kontroli.
- **Na stoku:** Kluczowe jest nie tylko posiadanie kasku, ale też znajomość „kodeksu drogowego" na stoku i umiejętność dostosowania jazdy do warunków.
- **Na lodzie:** Zamarznięte zbiorniki wodne to ogromne ryzyko. Najlepiej wybierać tylko sprawdzone, sztuczne lodowiska.

Świat wirtualny jest nieodłączną częścią życia dzieci i młodzieży, a w trakcie ferii naturalnie poświęcają oni więcej czasu na bycie w sieci i granie. Gaming może uczyć, rozwijać kreatywność i refleks, o ile rodzice zadbają m.in. o:

- **Kontrolę treści:** Sprawdzanie oznaczeń PEGI na grach (określających minimalny wiek użytkownika).
- **Higienę cyfrową:** Dbanie o odpowiednią postawę podczas grania i regularne przerwy dla oczu.
- **Ochronę prywatności:** Edukację o tym, by nie podawać danych osobowych i nie nawiązywać kontaktów z nieznajomymi na platformach popularnych wśród graczy, takich jak Discord czy Twitch.

**Pamiętajmy: W czasie ferii bezpieczeństwo nie bierze wolnego**! Przygotujmy się odpowiednio,

aby te dwa tygodnie przebiegły spokojnie i dały wszystkim upragniony odpoczynek.

Po więcej informacji na temat tego, jak zadbać o bezpieczeństwo na stoku, na lodzie oraz przed ekranem, zapraszamy do lektury praktycznych poradników:

- **Bezpieczeństwo na stoku:** https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczenstwo-na-stoku
- **Bezpieczeństwo na lodzie:** https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczenstwo-na-lodzie
- **Gaming jako hobby:** https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/gaming-jako-hobby