

ПАМ'ЯТКА «БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА ВЗИМКУ»



Правила поведінки на водоймищах, покритих льодом

- Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на лід: у разі різкого навантаження він може провалитися.
- Категорично забороняється дітям грати на незміцнілому льоду.
- Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
- На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
- Обходь місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.
- Переходь річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15—20 см. При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5 – 6 метрів.
- Катайся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях. Для влаштування катка товщина льоду повинна бути не менше 12 см.
- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайся на берег. Не біжи, відходь повільно, не відриваючи ступнів ніг від льоду.



Обережно: бурульки!



Нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі – сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом), виступаючих архітектурних частинах будинків та великих деревах. Особливу небезпеку бурульки становлять в місцях масового скупчення людей та на вузьких вулицях, де тротуари прилягають до будинків. Падаючи, бурульки можуть травмувати перехожих. Тому, слід дивитися не тільки під ноги, а й вгору.

- Пересуваючись містом в період танення льоду будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
- По можливості необхідно триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд,
- Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.
- У жодному разі не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

Будьте обережними, не ризикуйте своїм життям!

Правила поведінки під час ожеледиці

Ожеледь – це шар твердого льоду що утворюється при намерзанні краплин дощу або туману.

Тому, щоб уникнути травм слід **пам'ятати**:

- Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підошві з пружною м'якою основою.

- Для покращення зчеплення з льодом можна:

- наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук. На день-другий такої конструкції вистачить;

- зчеплення з льодом покращує ще один спосіб – натерти наждачним папером підошву чи наклеїти її.

- Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно. Потрібно враховувати, що коли поспішаєш, то вийти треба з дому раніше.

- У разі порушення рівноваги швидко присядь — це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.

- Падай із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.

- Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

- Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.

- Ідучи тротуаром, не проходи близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутися і впасти, потрапити під колеса автомобіля, що проїжджає.

- Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.

- Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. Не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. Пам'ятайте, що у кожному мить ви можете підсковзнутися і потрапити під колесо.

- Граючись снігом, треба бути дуже обережним. Кинута в людину сніжка може завдавати чималих травм. Обмерзла кригою сніжка не тільки травмуватиме людину, але й розіб'є вікно, а його відламки можуть травмувати людей, які знаходяться внизу.



Будьте обережні, беріть себе - це запорука безпечного перебування на вулиці особливо в зимовий період!