Правила безпечної
поведінки під час
зимових канікул

Правила поведінки на льоду

-У жодному разі не можна виходити на тонкий лід та перевіряти його міцність ударом ноги.

- Не можна стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на одному місці. Знайте, що на початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими - прибережні ділянки.

- Не з'їжджайте на лижах чи санчатах з крутих берегів прямо на лід.

- Обходьте місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший.

- Переходьте річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше 15—20 см.

- Катайтеся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.

- Не можна без нагляду дорослих гратися поблизу річок, ставків, перебувати на льоду.

Якщо вам раптом доведеться стати свідком нещасного випадку, телефонуйте до служби порятунку

«101»

Правила поведінки під час ожеледиці

- Не перебігайте проїжджу частину під час снігопаду та в ожеледицю.

-Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів.

-Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні від речей. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння.

- При порушенні рівноваги швидко присядьте — це найбільш реальний шанс втриматися на ногах.

- Не тримайте руки в кишенях — це збільшує можливість не лише падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.

Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові та суглобах, нудоту, побачили, що утворився набряк — терміново зверніться до лікаря в травмпункт або зателефонуйте «103»

Обережно: бурульки!

Нестійкі погодні умови — відлига вдень і заморозки вночі — сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах.

- **Будьте особливо уважними, проходячи біля будинків або високих дерев.**
- **Спершу переконайтеся у відсутності загрози падіння льодових наростів.**
- **Якщо це можливо, тримайтеся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.**
- **У жодному разі не заходьте за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.**

Будьте обережні!
Бережіть своє життя!

Не дай собі замерзнути!

Причини переохолодження та обмороження організму:

- низька температура повітря (нижче 10-15 градусів),
- сильний вітер,
- тісне та мокре взуття,
- вимушене тривале перебування у нерухомому стані,
- тривале перебування на холоді.

Ознаки переохолодження:

Озноб, тремтіння, блідість, а потім і посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук та ніг.

Що робити?

При легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву.

При тривалому переохолодженні розвивається обмороження
(пошкодження тканин у результаті дії низьких температур)

- До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха та ніс.

- При першому ступені обмороження шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк.

- При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з'являються пухирі.

Що робити?

- Постраждалого з будь-яким видом обмороження необхідно помістити в тепле приміщення.
- Якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання.
- Не можна розтирати снігом.
- Не можна швидко зігрівати ділянки тіла.
-Якщо з'явився набряк відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна, а постраждалого слід доставити до лікарні.

Щоб уникнути переохолодження та обмороження тіла, варто дотримуватися простих правил:

- Носіть багатошаровий одяг з натуральних тканин.
- Взувайте просторе взуття, бо небезпека одержати обмороження залежить значною мірою від порушення нормального кровообігу.
- Обов'язково одягайте головний убір.
- На морозі весь час намагайтесь рухатися.
-Перед виходом на мороз бажано попоїсти – це наповнить організм додатковою енергією.

Із морозом кепські жарти, обережним бути варто !