



## ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКА У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД



Одягайте взуття на низьких підборах з рельєфною підшвою з пористого матеріалу



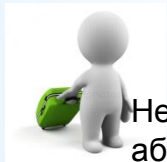
Намагайтеся обходити небезпечні місця (замерзлі калюжі, ухили місцевості, сходи і т.п.)



Обирайте більш безпечний маршрут, виходьте з дому завчасно



Не проходите поблизу будівель і дерев, щоб уникнути падаючої бурульки або зледенілої гілки



Не займайте руки тендітною або важкою ношею. Носіть сумки через плече: сумка в руках зміщує центр ваги і позбавляє маневреності.



Якщо Ви посковзнулися, присядьте щоб знизити висоту падіння. У момент падіння згрупуйтеся і постарайтеся завалитися на бік.



Не тримайте руки в кишенях - це збільшує ймовірність падіння і отримання травм



Якщо обмерзле місце обійти неможливо, то пересувайтеся по ньому, як лижник, невеликими легкими кроками, трохи зігнувши ноги в колінах.



Не перебігайте проїжджу частину. Переходячи переконайтеся у відсутності або зупинки транспортного засобу



Якщо Ви отримали травму при падінні терміново зверніться до лікаря



## Заходи безпеки при пересуванні в період складних кліматичних умов в зимовий період

Увага і обережність - це головні принципи поведінки, яких слід неухильно дотримуватися під час ожеледиці. Щоб не потрапити в число постраждалих, треба виконувати такі правила:

- ❖ Зверніть увагу на взуття: підберіть взуття з нековзною підошвою. На взуття з гладкою підошвою можна наклеїти лейкопластир. Жінкам рекомендовано відмовитися від високих підборів.
- ❖ Намагайтеся виходити з дому заздалегідь, щоб не поспішаючи дійти до пункту призначення.
- ❖ Дивіться собі під ноги, намагайтеся обходити небезпечні місця. Завжди пам'ятайте, що ділянку заметений снігом, може виявитися обмерзлим!
- ❖ Якщо обмерзле місце обійти неможливо, то пересувайтеся по ньому, як лижник, невеликими легкими кроками, трохи зігнувши ноги в колінах.
- ❖ Піднімаючись або спускаючись сходами, необхідно триматися за поручні, перила. Ноги на слизькі сходинки ставити акуратно, трохи під кутом.
- ❖ Будьте гранично уважним на проїжджій частині дороги: не поспішайте, і тим більше не біжіть; ПАМ'ЯТАЙТЕ - проїжджа частина слизька і гальмування транспорту ускладнено, можливі замети.
- ❖ Уникайте місць з похилою (вгору або вниз) поверхнею.
- ❖ При великих снігопадах і відлигах виходячи з будівель, необхідно не затримуватися на ганку, а швидко відходити на безпечну відстань від будівлі (5 метрів). Входячи в будинок, обов'язково підняти голову вгору, і переконавшись у відсутності звисаючих брил снігу, криги і бурульок.
- ❖ При переміщенні на вулиці, не ходити попід стінами будівлі, а переміщатися по пішохідних доріжках, підходячи до будівлі на безпечну відстань, обов'язково піднімати голову вгору, і тільки переконавшись у відсутності криги, бурульок і звисаючих брил проходити в цьому місці. Якщо ділянка пішохідної дороги огорожена, і йде скидання снігу з дахів - обов'язково обходити це місце на безпечній відстані.
- ❖ Якщо стався нещасний випадок, необхідно відтягнути потерпілого на безпечну відстань, надати йому допомогу, в разі необхідності викликати карету швидкої допомоги.