

Рекомендації щодо основних правил поведінки у холодну пору

- одягайтеся тепло та багатошарово: одягніть на себе кілька тонких кофт замість однієї теплої. Так ви не спітнієте. При мінусовій температурі повітря це дуже небезпечно. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. «Правильний» зимовий одяг складається із трьох шарів: білизна (спідня білизна, колготки, термобілизна), середній шар (светр, кофта тощо), верхній одяг (куртка, штани, шарф, шапка, рукавички). Обирайте взуття з товстою підошвою;
 - захищайте відкриті ділянки шкіри: вдягайте рукавички, а ніс та вуха захищайте шапкою, шарфом, піднятим коміром;
 - уникайте тісного одягу та взуття, щоб зберегти тепло і уникнути обмороження;
 - поїжте перед виходом на вулицю, бажано щось висококалорійне;
 - пийте достатньо рідини. Якщо ви плануєте довгу прогулянку - візьміть з собою термос з чаєм;
 - заходьте кожну годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці;
 - зробіть прості вправи для рук або ніг аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг;
 - не перевтомлюйтесь. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню;
 - відмовтесь від алкоголю та куріння. Спиртні напої розширюють судини на поверхні тіла, що призводить до швидких втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин;
 - не торкайтесь металу та відмовтесь від металевих прикрас. Ви ризикуєте обморозити шкіру у місці контакту;
 - якщо ви плануєте довгу поїздку або прогулянку, слідкуйте, щоб ваш телефон був заряджений, а автівка заправлена.
- У період нестійких погодних умов, задля збереження життя та здоров'я, недопущення травматизму, дотримуйтеся основних правил поведінки під час ожеледиці, зокрема:

- обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає небезпеки травмувань;
- у межах населеного пункту оминайте краї проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар;
- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі;
- нестійкі погодні умови відлига вдень і заморозки вночі сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях виробничих будівель, особливо старих споруд з похилим дахом;
- у період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз споруди чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів;
- за можливості необхідно триматись на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев. Щоб уникнути травмування, виконуйте прості правила:
- пересувайтесь повільно, руки не тримайте в кишенях. Коліна розслаблені, трохи зігнуті;
- якщо ви втратили рівновагу — присядьте. Так ви зменшите висоту падіння;
- не проходите близько біля будівель та дерев (можливе падіння буруль);
- будьте обережні, коли переходите дорогу або перебуваєте на узбіччі;
- обирайте взуття на низьких підборах та з рельєфною підошвою.

З повагою адміністрація закладу!