



Пам'ятка-нагадування щодо правил поведінки в зимовий період

- Коли ви рухаєтеся по дорогах, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.
 - Ніколи не ковзайтеся, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб ненароком не виїхати на проїжджу частину, бо це небезпечно.
 - Не ходіть дуже близько біля краю дороги, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.
 - При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або тільки тоді, як транспортні засоби вже зупинилися.
 - Ніколи не перебігайте дорогу навіть коли немає транспорту, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.
 - Не катайтеся на ковзанах по дорогах, а тим більше по проїжджій частині — це дуже небезпечно. А є ще й такі «герої», що чіпляються ключками за машини, щоб прокататися «з вітерцем». Не робіть цього ніколи! Машина може загальмувати і такий «герой» вдариться лобом з усього маху в машину. На дорозі можуть бути виїмки, частина дороги може не бути покрита льодом. Кататися треба на катку, там спеціально очищені від зайвих предметів майданчики, які заливають водою, тому поверхня там рівненька, гладенька, по ній добре кататися.
 - Ніколи не спускайтеся на санках або на лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.
- Обходьте транспортні засоби дуже уважно, коли обмежена або недостатня видимість. Спочатку переконайтеся, що машин нема, а тоді обходьте. Як каже народна мудрість: «Сім раз від мір, а раз відріж».
- Зимова дорога криє в собі небезпеку, тому зосередьте на ній всю увагу.

ЯК УНИКНУТИ ОБМОРОЖЕННЯ:

1. Загартуйте поступово організм і привчайте його до холоду : ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом. У профілактиці обморожень це має велике значення.
2. Утримуйте взуття завжди у справному стані та сухим. Воно не повинне здавлювати ногу.
3. Будьте уважні до одягу. Він має бути щільним, легким, не обмежувати рух.
4. Рухайтесь. Рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла.
5. Не торкайтеся оголеною шкірою металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке обмороження.

З повагою соціальний педагог та практичний психолог

НВК «Боянська гімназія».