

## Дорогі друзі!

Всі Ви добре знаєте, що зима, нажаль, це не лише довгождані зимові свята, зимові розваги, але й період коли погодні умови погіршуються і збільшується небезпека травмування. Щоб убезпечити себе, необхідно дотримуватись певних правил безпеки. Тож давайте згадаємо про всі складнощі зимового періоду та запам'ятаємо правила і рекомендації, яких необхідно дотримуватись, щоб не заподіяти шкоди власному здоров'ю.

З настанням зими слід очікувати погіршення погодних умов – зниження температури повітря, ожеледицю на дорогах, заметілі та хурделиці.

Особливо небезпечними взимку стають дороги, бо від замерзлого снігу і льоду вони робляться дуже слизькими. З'являється велика ймовірність травмування людей при падінні, тому працівники комунальних служб посипають тротуари піском або сіллю. Але ж буває, що через погодні умови, сильні снігопади, не всі вулички встигають посипати. Стають особливо небезпечними автошляхи. Часто на слизькій дорозі автомобіль стає некерованим і може зачепити пішоходів навіть на тротуарі.

### **Щоб не наражати себе на небезпеку потрібно знати:**

- пересуватися по тротуару потрібно не поспішаючи, не бігти, щоб не впасти, посковзнувшись на слизькій поверхні дороги;
- не ходіть під вікнами та балконами житлових будинків, виступаючими дахами споруд, на яких можуть замерзати бурульки. Вони становлять не аби яку небезпеку, бо в будь-який момент можуть відірватися і травмувати перехожих;
- не можна ходити близько до краю тротуару, щоб не послизнутися і не впасти на проїжджу частину. Також небезпека полягає в тому, що на слизькій дорозі може втратити керування автомобіль і випадково зачепити перехожого;
- коли чекаєте на зупинці транспортний засіб, потрібно уникати штовханини, бо це може привести до падіння та травмування;
- не штовхайтеся та не грайтеся у рухливі ігри поблизу дороги;
- ніколи не спускайтеся на санчатах чи лижах з гірки, яка веде до проїжджої частини;
- при переході дороги будьте особливо пильними. Переходіть вулицю лише на переході. Не поспішайте та не перебігайте через вулицю. Уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або переконайтеся, що транспортні засоби вже зупинилися;
- пам'ятайте, що взимку особливо слизькі залізничні та трамвайні колії, тому переходити їх потрібно особливо обережно.

### **Падати потрібно правильно:**

1. у момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться, від цього удар пом'якшиться.
2. Не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість важчих травм, переломів.

Друзі, хочемо дати Вам кілька порад, які допоможуть зробити взуття менш слизьким і уникнути падінь. Для цього, прикріпити на підбори взуття шматочки поролону або лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву (хрест-навхрест або східцем). Також допоможе, якщо, перед виходом, натерти піском або наждачним папером підошву. Можна прикріпити наждачний папір на підошву (але від води піщинки наждачного паперу з часом обсіпаються).

### **Також слід пам'ятати, що:**

- одягатися потрібно відповідно до погоди у теплі та зручні речі, так, аби надлишок одягу не перешкоджав рухові та пересуванню, не сприяв перегріванню та спітнінню;
- зверніть увагу, одяг має бути з натуральної тканини і одягатися потрібно «як капуста», тобто одягнувши кілька шарів одягу;
- не забувайте дома рукавички шапки та шалики;
- обув має бути вільною і не стискати ногу;
- найкращими для пересування по слизькій поверхні є взуття з мікропористою чи іншою м'якою підошвою та без високих підборів.

Якщо Ви довго перебуваєте на відкритому повітрі, намагайтесь рухатися та відновлювати кровообіг пальців рук і ніг. Для цього поплескайте в долоньки, притупуйте ногами.

У випадку, якщо Ви обморозили якусь ділянку тіла, пам'ятайте, що не можна її нагрівати, обмивати гарячою водою чи розтирати цупкими тканинами. Обробити обморожену ділянку можна ледь теплою водою та дуже обережно розтерти, щоб не травмувати шкіру. В обов'язковому порядку зверніться до лікаря! Щоб зігрітись, випийте теплового чаю, закутайтеся у теплі речі.

Зима – чудова пора для розваг, але щоб залишити від неї тільки приємні враження, необхідно пам'ятати, що кататися на ковзанах, санчатах, лижах потрібно у спеціально відведених для цього місцях. Не виходьте кататися на замерзлі озера чи річки, це надто небезпечно, можна легко провалитися під лід! Не слід кататися на лижах чи санчатах біля проїжджої частини та з'їжджати з небезпечних, неперевіраних гірок!

Нехай зима принесе Вам багато приємних сюрпризів. Нехай Вашим кредо стане дотримання правил безпеки і тоді катання на санчатах, лижах, ковзанах лише посприяють зміцненню здоров'я адже рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують наш організм!