

## ПАМ'ЯТКА З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ЗИМОЮ

### Правила поведінки на водоймах покритих льодом

- Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на лід: у разі різкого навантаження він може провалитися.
- Категорично забороняється дітям грати на незміцнілому льоду.
- Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
- На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
- Обходь місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.
- Переходь річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15-20 см.
- Катайся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.
- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайся на берег. Не біжи, відходь повільно, не відриваючи ступнів ніг від льоду.

### 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.
- Будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
- Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.
- У жодному разі не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

### Правила поведінки під час ожеледиці!

- Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно.
- У разі порушення рівноваги швидко присядь - це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.
- Падай із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися - удар, спрямований на тебе, зменшиться.
- Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.