

**У зв'язку з погіршенням погодніх умов, нагадаємо, які
неприємності нас можуть чекати взимку і як їх потрібно
уникати.**



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 важких 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 обсипаються).

Також слід пам'ятати:

– 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 та шапки;
- взуття має бути вільним 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 теплого 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, неперевічених 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!

Слід пам'ятати, що гальмівний шлях машини під час снігопаду та в ожеледицю збільшується, тому перебігання проїжджої частини дороги під час руху автомобілів може призвести до каліцтва, а можливо, і до загибелі.



7000000

Якщо ви падаєте на бік

Максимально згрупуйтеся, постарайтеся підтягти ноги до грудей. Лікті притисніть до тіла, постарайтеся приземлитися на передпліччя. Не витягуйте руки.



7000000

Ходити необхідно не поспішаючи, ноги злегка розслабити в колінах, ступати на всю підошву, руки тримати вільними.



Ходіть по тротуарах, посипаних піском або сіллю, а якщо вони не посипані, ходіть по непритоптаному снігу, який зазвичай залишається на внутрішньому краї тротуару



У разі втрати рівноваги необхідно швидко присісти, що дасть змогу утриматись на ногах, руки при цьому не тримати в кишенях



Як правильно падати?

Якщо падаєте назад

Як можна ширше розкиньте руки, щоб зменшити силу удару і не приземлитися на ноги. Постарайтесь притягнути голову до грудей, щоб не вдаритися потилицею.



Якщо падаєте вперед

Зігніть руки в локтях- так ви полегшите удар. Найпоширеніша помилка- падіння на витягнуті руки, через це і відбуваються переломи зап'ясть.



УВАГА! ОЖЕЛЕДИЦЯ!



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Пересувайтеся
повільно,
не тримайте руки
в кишенях, коліна
розслаблені,
злегка зігнуті

У разі порушення
рівноваги
необхідно
присісти, щоб
зменшити висоту
падіння



Не проходите
дуже близько
до будівель та
дерев (можливе
падіння буруль)

Будьте уважні,
коли переходите
дорогу чи
перебуваєте
на узбіччі

Обирайте взуття
на низьких підборах
і з рельєфною
підшвою