



Зимние опасности



Календарная зима началась. Вы уже чувствуете это зимнее настроение? Пока мы ждем пушистого снега и готовимся к праздникам, первый месяц зимы готовит для нас и «скользкие» сюрпризы.

Гололед и травмы

Темнеет рано, тротуары превращаются в каток. Это главная причина ушибов, растяжений и переломов.

Как избежать:

- Выбирайте обувь на плоской, рельефной подошве.
- Ходите мелкими шагами, слегка согнув ноги.
- Руки держите свободными (не в карманах!), чтобы удержать равновесие.
- Смотрите не только под ноги, но и на 2-3 метра вперед.

Переохлаждение и обморожение

Резкие перепады температур, ветер и мокрая одежда — опасный коктейль. Рискуют не только те, кто долго на улице, но и любители «легких» курток в -10°C .

Как избежать:

- Одевайтесь по принципу «капусты»: несколько слоев одежды задерживают тепло.
- Первыми мерзнут пальцы, уши и нос. Не забывайте про шапку, варежки (они теплее перчаток!) и шарф.
- Откажитесь от тесной обуви и металлических украшений на морозе.
- Признаки обморожения: побелевшая кожа, чувство жжения, а затем онемение.

Тонкий лед — смертельно опасен!

Первый лед манит своей гладкой поверхностью, но это иллюзия. Лед на водоемах в декабре НЕПРОЧНЫЙ и не выдерживает вес человека.

Как избежать:

- Не выходите на лед, если его толщина не проверена спасателями (не менее 7 см).
- Обходите места с темным, прозрачным льдом — там он тоньше.
- Особую опасность представляют покрытые снегом участки: под снегом лед нарастает медленнее.
- Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги!

Давайте сделаем эту зиму безопасной! Поделитесь этими советами с теми, кто вам дорог, особенно с детьми и пожилыми родственниками.

Берегите себя и встречайте зиму с умом!