**ПАМ’ЯТКА «БЕЗПЕЧНИЙ ВІДПОЧИНОК УЗИМКУ»**

**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.
* Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик   травмування
* Ідучи тротуаром, не проходь близько до проїжджої частини дороги. Це  небезпечно, адже є ризик під­ковзнутися і впасти по, колеса автомобіля, що проїжджає.
* Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятай, що через ожеле­дицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.
* Якщо ти впадеш і деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.