

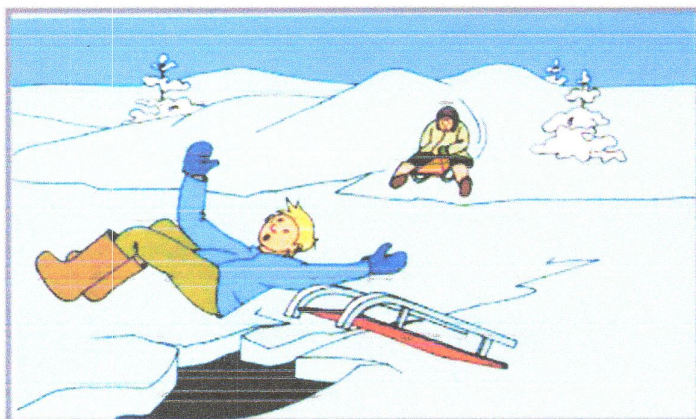
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



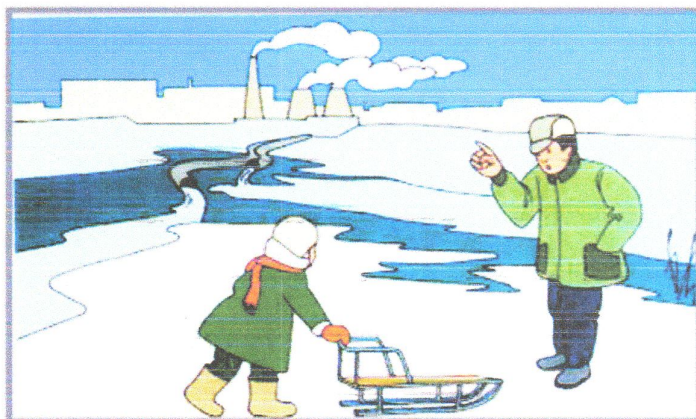
НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ!
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ!
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ!



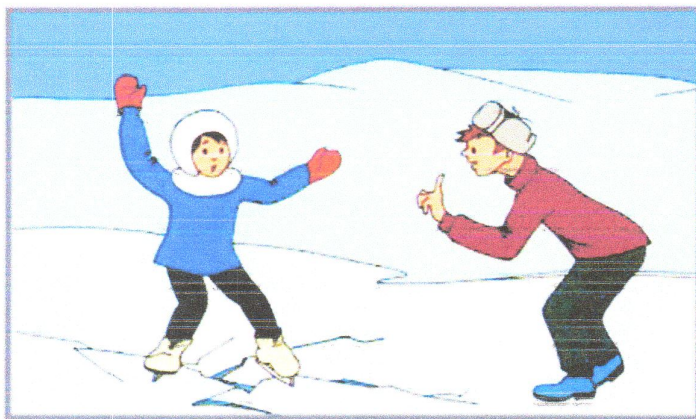
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ, ТРЕЩИНЫ
ИЛИ ЛУНКИ!



ВНИМАНИЕ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ
ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.



ОСТОРОЖНО! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ СИЛЬНЫХ
МОРОЗОВ ТОНКИЙ ЛЕД!



ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И ПОЯВИЛИСЬ
ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ!
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ В
БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО!



ПОМНИТЕ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОПАВШИМ
В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ РАЗРЕШЕННОГО
ПЕРЕХОДА!

ОБМОРОЖЕНИЕ

Обморожение можно запросто получить в любое время года. Особенно если находиться длительное время на морозе, под холодным ливнем или попасть под сильный ветер. Также важную роль играет влажность воздуха: чем она ниже, тем больше шансов обморозиться.

В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и стоп, пальцы на руках и ногах. Наш организм, прежде всего, старается защитить от переохлаждения жизненно важные органы, и только потом щеки и уши. Чтобы не допустить переохлаждение, можно носить специальное термобелье, которое не даст замерзнуть в зимнюю стужу.

Придерживайся следующих правил:

- Никогда не надевай промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу.
- Ребенку полезно быть на свежем воздухе, но только не во время болезни. Лучше полечиться некоторое время дома, чтобы не получить осложнение.
- Активно двигайся, если чувствуешь, что начинаешь замерзать. Постарайся расслабиться и унять дрожь.
- Не переставай двигаться, даже когда согреешься. Иначе можно снова замерзнуть.

