***Правила поведінки під час низьких температур повітря та заходи з попередження нещасних випадків***

Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати: мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітру, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння. Також обмороження може виникнути, якщо на морозі торкатися до металу голими руками. До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха та ніс. Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а у людей похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку.

У період низької температури повітря:

* не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу;
* не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас;
* перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія.

Під час руху по льоду необхідно бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні і підозрілі місця та ділянки з вмерзлими в лід кущами, травою і очеретом.

Слід пам’ятати наступні правила безпеки:

* обминати ділянки, покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший;
* обережно спускатися з берега, лід може нещільно з’єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря;
* особливу обережність проявляти у місцях зі швидкою течією, джерелам, струмкам;
* якщо лід недостатньо міцний, негайно зупиніться і повертайтесь назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні;
* під час групового переходу по льоду необхідно рухатись на відстані 5-6 метрів один від одного і уважно стежити за тим, хто іде попереду.

У випадку, якщо Ви провалилися під лід, необхідно:

* не піддаватися паніці, широко розкинути руки по краям пролому та утримуватися на плаву, уникаючи занурення з головою;
* покличте на допомогу, дійте рішуче й не лякайтеся;
* намагайтеся не обламувати край льоду, без різких рухів вибирайся на лід, наповзаючи грудьми й по черзі витягаючи на поверхню ноги.  Головне – пристосовувати своє тіло, щоб воно займало найбільшу площу опори; вибравшись із льодового пролому, необхідно перекотитися і відповзти в той бік, звідки Ви прийшли, де міцність льоду вже відома;
* далі необхідно переодягнутися, щоб зігрітися, виконайте будь-які фізичні вправи.