

Когда обычный человек думает о зиме, то представляет много-много снега, жуткий холод и лёд кругом. Но, если дело касается нашего южного города, то у нас немного по-другому.



В Анапе зимняя беда – это сильный ветер, небольшой морозец, холодный дождь и, бывает, гололёд. Мы уже многое рассказали в нашем цикле мероприятий о безопасности в зимний период, поэтому сегодня остановимся на более конкретных вещах. Но начнём всё же с такой темы, как...

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

❄ Зимой перед долгой прогулкой обязательно съешь что-нибудь сытное. На морозе тратится больше энергии, а так можно будет поиграть подольше и не замёрзнуть.

❄ Но вот пить что-то сильно горячее не стоит. Тепло от напитков исчезает гораздо быстрее, чем еда.

❄ Если поднялся сильный ветер, резко похолодало или ты промок, то стоит вернуться домой или позвонить родителям, чтобы они тебя забрали.

ГОЛОЛЁО



❄ Чтобы не скользить, на чистую и сухую подошву можно наклеить кусочки пластыря или потереть наждачной бумагой.

❄ И лёд не будет проблемой, если идти по краю тротуара подальше от дороги, внимательно смотреть под ноги, обходить замёрзшие лужи, склоны и лестницы.



❄ Двигайся мелкими шажками по скользким участкам, широко расставляя ноги, чуть согнув колени и слегка наклонившись вперёд.

❄ А наступай при этом на всю подошву сразу, чтобы хорошо чувствовать дорогу.

* Если не держать руки в карманах, то можно помочь себе, если потеряешь равновесие.

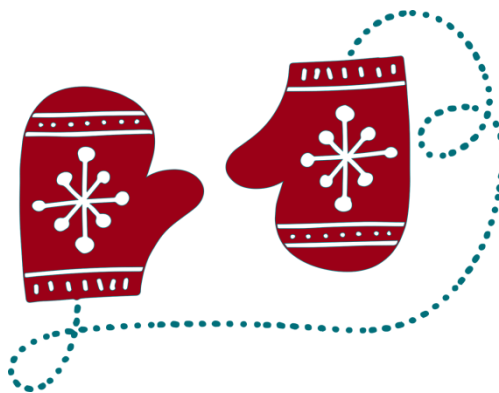
* Падать лучше всего вбок, сгруппировавшись и прижав руки к себе.

* Но если вдруг не получится, то можно попробовать что-нибудь другое.

* Например, если ты заваливаешься вперёд, то подтяни руки к груди и согни их, как во время отжиманий. Тогда ты ничего себе не сломаешь.

* А если назад, то побереги локти и прижми подбородок к груди. Ссутулься и максимально широко расставь руки, чтобы сделать падение более мягким.

ОДЕЖДА



* Чем больше на тебе слоёв одежды, тем дольше держится тепло. Шерсть, синтетика отлично подойдут.

* Узкие джинсы, юбки, кофты будут только сковывать движения, и мешать при ходьбе.

* То же относится и к обуви. Маленькая или слишком большая заставит ноги мёрзнуть.

* А рукам будет уютнее всего в варежках. Чтобы не терять тепло, надевай их дома или в подъезде. И старайся взять с собой дополнительную пару.

МБУК «Анапская ЦБС»

Детско-юношеская библиотека-филиал №1

имени В.И. Лихоносова

ЧАС ПОЛЕЗНОГО СОВЕТА



**«НОРОЗ, СУГРОБЫ,
ГОЛОЛЁД...ЗИМА ИДЁТ»**

Анапа, 2021