

SAUGUS ELGESYS ŠALTUOJU METŲ LAIKU

Patarimai:

- Šiltai apsirenkite keliais drabužių sluoksniais, kad būtų patogus nusirengti, jei sušilsite.
- Apaukite vaikus šiltais, neperšlampamais batais, kurių padas iš neslidžios medžiagos.
- Apsaugokite odą nuo nušalimo, ypač tokias kūno vietas kaip rankos, pėdos ir ausys.
- Atidengtą odą patepkite apsauginiu kremu nuo saulės, net kai debesuota.
- Reguliariai patikrinkite, ar vaikams šilta ir jų apranga sausa.
- Darykite buvimo lauke pertraukas, sugrįžkite į namus išgerti šilto gėrimo.
- Nepamirškite tamsiais vakarais dėvėti atšvaitą.



Venkite:



- Lipti ant ledo, jei nesate įsitikinę, kad jo storis didesnis nei 10 cm.
- Žengti ant ledo šalia judančio vandens (upių ir upelių) – ledo storis labai netolygus ir nenuspėjamas.
- Mėtyti sniego gniūžtes, jei sniegas yra kietai suspaustas arba jame yra akmenukų ar kitų kietų detalių. Sniego gniūžtės gali sukelti sužalojimus.
- Žaisti šalia ar ant kelininkų sustumtų sniego krūvų – sniego valytuvo ar kitos transporto priemonės vairuotojas gali vaikų nepamatyti.
- Ilgesnį laiką būti lauke, jei temperatūra nukrenta žemiau -25°C .

Čiuožinėjimas su rogutėmis:



- Atidžiai stebėkite vaikus – važinėdami rogutėmis ar žaidždami vaikai gali netikėtai susižaloti.
- Pasirinkite kalnelį, esantį saugiu atstumu nuo greitkelių ar kelių.
- Įsitikinkite, kad rogutės tinkamos formos ir vaikai čiuožia atsisėdę, o ne gulėdami galva priekyje, taip sumažinsite rimtų sužalojimų tikimybę.
- Pasirinkite tinkamą vietą, kurioje nėra kliūčių, pvz., medžių ar tvorų, ir kuri yra padengta sniegu.
- Kalnas, kurį pasirinkote čiuožinėti, turėtų būti ne per status, su mažesniu nei 30 laipsnių nuolydžiu ir baigtis plokščiu nuolydžiu.