

ŽIEMOS PAVOJAI IR PADIDĖJUSI TRAUMŲ RIZIKA

**Atmintinė vykstant į darbą ar iš darbo
pėsčiomis ar maršrutiniu transportu,
esant žemai oro temperatūrai ir
slidžiam pėsčiųjų takui**

1. Laukiant maršrutinio transporto, negalima ramiai stovėti ar sėdėti, reikia kuo daugiau judėti;
 2. Rinktis šiltą, ne per ankštą avalynę, mūvėti vilnones kojines, tinkamai apsaugoti rankas ir nedėvėti pirštuotų pirštinių;
 3. Nepridengtas kūno vietas (ausis, nosį, skruostus) reikėtų patepti riebiu kremu, į kurio sudėtį neįeina vanduo;
 4. Avėti patogius batus gruoblėtu padu;
- Segėti atšvaitus.

**Atmintinė vykstant į darbą ar iš darbo
nuosavu automobiliu, ar vairuojant
tarnybinį automobilį darbo reikalais, esant
slidžiai kelio dangai**

1. Artėjant žiemai pasirūpinti geromis žieminėmis padangomis;
 2. Užtikrinti gerą matomumą (kruopščiai nusivalyti apsnigusius, apšalusius ar aprasojusius automobilio stiklus);
 3. Laikytis 1,5 karto didesnio atstumo nuo kitų automobilių nei įprastai ir važiuoti mažesniu greičiu;
 4. Vengti staigių manevrų;
- Laikytis kelių eismo taisyklių.

Priminimas

Žiemos sezonu reikia būti atsargesniems ir atidesniems, tamsiuoju paros metu segėti atšvaitus, lipant laiptais laikytis už turėklų, einant šalia pastatų atkreipti dėmesį ar nėra kabančių varveklių, vairuojant automobilį įvertinti meteorologines sąlygas ir laikytis kelių eismo taisyklių.



Patarimas

Einant slidžiais paviršiais rekomenduojama nelaikyti rankų kišenėse, nes padidėja galimybė pusiausvyros netekimo, pargriuvimo ar traumos patyrimo. Eiti „tarsi pingvinas“: lėtais, mažais žingsniais, statyti koją pilnu padu ir šiek tiek palinkus, kad svorio centras būtų pakrypęs į priekį.