

# КӨКТАЙҒАҚ КЕЗІНДЕГІ ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫ



Ұсақ тесікті материалдан жасалған табаны бедерлі, аласа тақалы аяқ киім киіңіз.



Сынғыш немесе ауыр салмақ заттарды ұстамаңыз және қолыңызды қалтаға салып жүрмеңіз.



Өте баяу, асықпай жүріңіз.



Жолдан өту кезінде өте сақ болыңыз



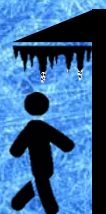
Асықпай жүру үшін үйден ертерек шығыңыз.



Жүрген кезде зейініңізді шоғырландырыңыз.



Қауіпті жерді айналып өтуге тырысыңыз (мұз қатқан шалшықтар, ылдилы жерлер, баспалдақтар және т.б.).



Ғимарат төбесіндегі сүңгір мұздар немесе ағаштардың мұз қатқан бұтақтары құлап кетпес үшін мүмкіндігінше олардан алшақ жүріңіз.



Егер мұзды жерді айналып өтуге мүмкін емес болса, онда шағын бір қалыпты адыммен, тізе буынын аздап босатып, табаныңызды нық төсеп жүріңіз.



Егер жарақат жаныңызға қатты батса, орныңыздан қозғалмаңыз және сізді орныңыздан қозғауға жол бермеңіз, жедел жәрдем шақырыңыз.



- Егер сіз тайсаңыз, отырып қалуға, топтасуға, кез келген жағыңызға домалауға, бүктетіліп қалуға тырысыңыз.
- Көтерілуге асықпаңыз, жарақат жоқ екеніне көз жеткізу үшін байқап алыңыз, жүргінші адамдардан көмектесуді сұраңыз.