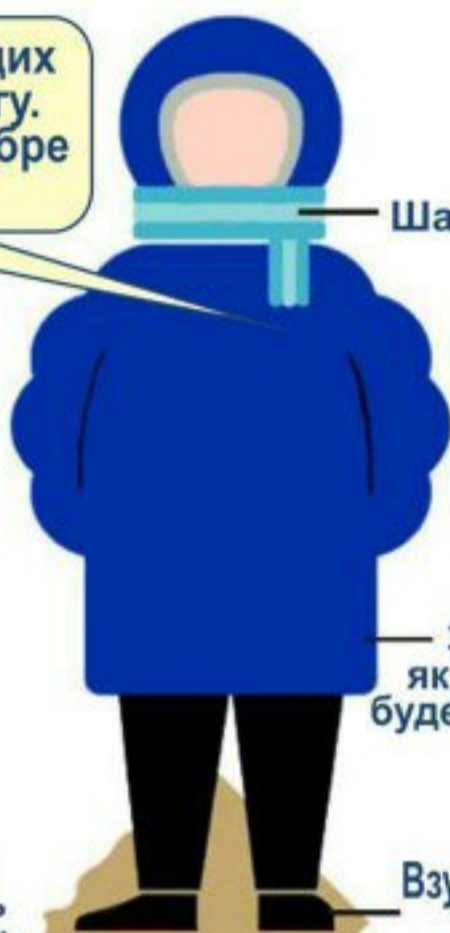


# ЯК НЕ ЗАМЕРЗНУТИ

Одяг має бути теплим, але не занадто важким і таким, що обмежує рухи

Пуховик - один з найкращих варіантів верхнього одягу. Він відносно легкий та добре втримує тепло.



Взуття повинно бути досить вільне, щоб в ступнях не порушувався кровообіг. Перевагу слід віддавати взуттю з натуральних матеріалів

Термобілизна буває 3 основних видів:

- теплозберігаюче (для незначних фізичних навантажень);
- вологовідвідне (для інтенсивних фізичних навантажень);
- комбіноване (для будь-якої діяльності на холоді)

Візьміть із собою невеликий шматок картону чи поліуретанового туристичного килимка (пінки). Під час заходу на вулиці станьте на картон чи килимок. Це захистить ноги від замерзання.

## ТАКОЖ ЛІКАРІ РЕКОМЕНДУЮТЬ:



Не виходити на вулицю голодним. Попоїжте!



Втриматися від алкоголю: на короткий час судини розширяться, даючи оманливе тепло, а потім різко звужуться



Не пити часто й багато гарячі напої. Від різкого перепаду температури в організмі звужуються судини



Не користуватися зволожувальними кремами. Живильний (жирний) крем наносити не пізніше, ніж за годину до виходу на вулицю



# ЗАПОБІГТИ. ВРЯТУВАТИ. ДОПОМОГТИ

