



Көктайғақта жүріп-тұру ережелері



КӨКТАЙҒАҚ КЕЗІНДЕ ЫҢҒАЙЛЫ
ТАБАНЫ БУДЫРЛЫ, ТӨМЕН БИІКТІ
АЯҚ КИІМ КИЮ КЕРЕК



АЯҚ АСТЫНА МҮКІЯТ ҚАРАҢЫЗ,
ҚАУІПТІ ЖӘНЕ БИІК ЖЕРЛЕРДІ
АЙНАЛЫП ӨТУГЕ ТЫРЫСЫҢЫЗ



АСЫҚПАЙ ЖУРУ МАҚСАТЫНДА
ҮЙДЕН ЕРТЕРЕК ШЫҒЫҢЫЗ



ЕГЕР ТАЙҒАНАҚ ЖЕРДІ АЙНАЛЫП
ӨТУГЕ МҮМКІНДІК БОЛМАСА,
ОНЫ АСЫҚПАЙ, КІШКЕНТАЙ
АДЫМДАРМЕН АЯҚТЫ СӘЛ БҮГІП
ТАБАНДЫ ТОЛЫҒЫМЕН БАСУ
АРҚЫЛЫ ӨТІҢІЗ



ҚОЛЫҢЫЗ АУЫР, ТЕЗ СЫНАТЫН
ЖҮКТЕН БОС БОЛУ КЕРЕК ЖӘНЕ
ҚОЛЫҢЫЗДЫ ҚАЛТАҒА САЛМАҢЫЗ



ЕГЕР СІЗ ТАЙҒАНАП ҚҰЛАСАҢЫЗ,
ОТЫРУҒА, АЯҚҚОЛЫҢЫЗДЫ
“ТОПТАСТЫРЫП”, БІР БҮЙІРҢІЗГЕ
ҚАРАЙ ТҮСУГЕ ЖӘНЕ ДОМАЛАП
СЫРҒУҒА ТЫРЫСЫҢЫЗ



МҮЗ НЕМЕСЕ МҮЗДАЛҒАН АҒАШ
БҮТАҚТАРЫНЫҢ ҚҰЛАУЫН АЛДЫН
АЛУ МАҚСАТЫНДА МҮМКІНДІГІҢІЗ-
ШЕ ҒИМАРАТТАР МЕН АҒАШТАРДАН
АЛЫС ЖУРУ КЕРЕК



ТҮРУҒА АСЫҚПАҢЫЗ, ЖАРАҚАТ
ЖОҒЫНА КӨЗ ЖЕТКІЗІҢІЗ,
ЖАНЖАҚТАҒЫ ӨТКЕН АДАМДАРДАН
КӨМЕК БЕРУДІ СУРАҢЫЗ



ЖОЛДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС БӨЛІГІН ӨТУ
КЕЗІНДЕ ЕРЕКШЕ САҚТЫҚ САҚТАУ
КЕРЕК, АСЫҚПАҢЫЗ ЖӘНЕ
ЖҮГІРМЕҢІЗ



ЕГЕР ЖАНЖАҒЫҢЫЗДА АДАМ
БОЛМАСА, ИІЖАҒЫҢЫЗҒА
АЙНАЛЫП, ТӨРТ АЯҚТАП ТҮРУҒА
ТЫРЫСЫҢЫЗ, СОДАН СОҒ ҒАНА
КЕЗ КЕЛГЕН ТУАҚТЫ ЗАТҚА
СҮЙЕНІП КӨТЕРЛІҢІЗ



ЕГЕР СІЗ ТАЯҚ КӨМЕГІМЕН ЖҮРГЕН
БОЛСАҢЫЗ, ОНЫҢ УШЫНА РЕЗЕҢКЕ
ҚАҚПАҚ ОРНАТУ КЕРЕК НЕМЕСЕ
ШАҒҒЫ ТЕБЕТІН СҮЙІР УШТЫ
ТАЯҚ УСТАҢЫЗ



ЕГЕР КЕНЕТ АУЫРСЫНУДЫ
СЕЗСЕНІЗ, ҚОЗҒАЛМАҢЫЗ ЖӘНЕ
БАСҚАЛАРҒА СІЗДІ ҚОЗҒАУҒА
РУҚСАТ БЕРМЕҢІЗ, ЖЕДЕЛ ЖӘРДЕМ
ШАҚЫРЫҢЫЗ



Абай болыңыз, қар басу **ҚЫС** мезгілі! қатты боран жолдары қар басу!!!



Егер сіз жолда болсаңыз...

- Ауа-райы жайлы ақпаратты **БАҚЫЛАҢЫЗ**.
- Боранда түнгі уақытта жолға **ШЫҚПАҢЫЗ!**
- Жолдан **ТАЙМАУҒА** тырысыңыз!
- Артық киім алып жүруден **БАС ТАРТПАҢЫЗ!**
- Көлігіңізде азық-түлік қоры мен ыстық шайы бар термос **БОЛСЫН!**
- Қатты боранда тоқтаған кезде, көлікті жел бойымен **БҰРЫП** қойыңыз, уақыт сайын көліктің түтін құбырын қардан тазалап отырыңыз, уақыт сайын көлікті жанармайды үнемдей отырып, **ЖЫЛЫТЫП ТҰРЫҢЫЗ!**
- көліктен шыққанда **ҮРЕЙГЕ БЕРІЛМЕҢІЗ**, сақтану мақсатында арқан, белбеу және т.б. қолданыңыз!
- көліктен **АЛЫС КЕТПЕҢІЗ**.

А - көлікте

А

- Қоршау, керілген арқан, жол бойымен **ЖҮРІҢІЗ!**
- Жүру кезінде **АСЫҚПАҢЫЗ**, топ ішінде жүрісі баяу адамның жылдамдығына сай жылдамдықпен жүріңіз.
- Бір топ адам үшін **ТІЗБЕКПЕН** жүру дұрыс, алмасып, жүру кезінде сөйлемей керек.
- Жүру кезінде **ТҰРЫП** дем аламыз, қарға отыруға немесе жатуға болмайды.
- Егер жылжу мүмкіндігі болмаса және боранның өтуін күту керек болса қардан баспана **ЖАСАП АЛЫҢЫЗ!** Баспананың ішкі өлшесі неғұрлым кіші болса, соғұрлым **ЖЫЛЫ** болады. Баспананы тез жасаймын деп, сапасын түсіріп алмаңыз!

Б - жаяу

Б



❗ ҚАТТЫ ТОҢУ кезінде:

- Тітіркену, тоңу;
- Дененің уйып қалуы;
- Қозғалыс үйлесімділігін жоғалту;
- Есін жоғалту, мінез құлығының өзгеруі;
- Дене температурасының 35°C төмендеуі.
- Жедел жәрдем шақыру;
- Зардап шеккен адамды көрпеге, құрғақ киімге орап жылыту (жылы суға салуға болмайды) немесе өз жылуымен;
- Егер адам есін жиса жылы сұйықтық беру (алкоголь емес).

❗ ҮСУ кезінде:

- Зардап шеккен дене аймағында сезімталдықтың болмауы;
- Үсу;
- Терінің ұстағанда суық болуы;
- Тері түсінің өзгеруі (қызару немесе балауыз түстес ағару, көгеру, сарғаю);
- Үсіген дене бөлігін уқалауға болмайды, қолдың немесе т.б. жылуымен бірте-бірте жылыту;
- Егер тері түсі қалпына келмесе, үсіген дене бөлігін жылы суға салу керек, суда дене бөлігін қызарғанша немесе тері температурасының қалпына келуіне (жылығанша) дейін ұстау керек;
- Зақымдалған дене бөлігін стерильды құрғақ дәкемен (саусақ арасына мақта, дәке салып) орау қажет. Жарауат көпіршіктерін жаруға болмайды.



Ауру белгілері

Алғашқы көмек

Уақытша баспананы қалай жасауға болады (аман қалу бойынша нұсқама)

