

ÌÀÌÒÈÈÀ: «Íòòàíáèù, ìðíç, ãíèíèää ìà òèèòá»

• Áí àðáíý ìòòàíáèèé èää è ñíáã ìòòàèèààòò, à ìíòì àííáù çàìáðçàòò è ààèàòò ìíááððíííòù ìðíçæáé ÷àñòè ì-áíù ñèíèùçèíé ðáçèí òðóáøáàò àèèèìíòù, ìí ñíçãááò ðáàèùíóò ìíáñíííòù ìá çàìáòèòù ààèæóùèèñý ààòìíáèèù. Áíáèòáèù ñ òðóáíì àèèèò ìáðáà Ìííááííáý ìíòíðíæíííòù òðááóáòñý á ãíèíèää ìðè ìáðáóíáá òèèòù. Íáðáóíáèòù òèèòó ìáíáóíáèí òíèùèí ìá çáèáíúé ñèáíáè ñááòíðí

• Íá òáíèýéòáñù çà ìðíçíáýùèè òðáíííðò, ìáíæèèáííí ìæíí òíàñòù è ìèàçàòùñý ìíà èíèáñàìè.

• Èáðàòù á ñíáæèè, òóóáíè ìá òðíòóàðáò ááèèçè ìðíçæáé ÷àñòè çáíðáùáíí.

• Á òóíáí òðááóáòñý ìííááííáý ìíòíðíæíííòù ìá àíðíáá, àèèèìíòù ì-áíù ìèíòáý. Íðáæáá ÷áí ìáðáèòè ÷áðç àíðíáò, óááàèòáí

• Áóáùòá ìíòíðíæíííòù ìðè àóíáá á ìíáùáíèá è áùòíáá èç ìááí. Íáðáòè àíèíáíèá ìá èðùòó àííá, òáí ìáááðíýèá áñòù ñííóèùèè, èí

• Íá áùòíáèòá ìá èáá ìí èííáàòñý ááç òðáñèá, áíáá áùñòðí ìðííá-èááòñý è çáííèíýáò ñèááù. Áñèè èáá ìá-àè òðáñèàòùñý ìí ááèèçè ñèèáíúò òðóá, ìíà ìíòàìè. Áí àðáíý ìòòàíáèè á çèíáá àðáíý ìá èðùòáò çááíèé ñèáíèèááòñý áíèùòíá èíèè-áñòáí ñíáá ìðíèíòíáèò ñòíá ñíáã ñ èðùò çááíèé è ìáááíèý ñííóèèé. Íáòíáýñù á ìíáííé çííá ìæíí ìíèò-èòù ìò ìáàòòááí ñíáã è ñííóèèé òýæ ÷òíáí ìá ìèàçàòùñý á ìíáíáíé ñèòóàòèè ñèááóáò:

1. Íá ìðèáèèèæàòùñý è èðùòáí çááíèé, ñ èíòíðúò áíçííæáí ñòíá ñíáã è ìá ìíçáíèýòù ìáòíáèòùñý á òàèèò ìáñòáò ááòý;
2. Íðè ìáèè-èè ìáðáæááíèý ìíáñííáí ìáñòá ìá ìúòáòùñý ìðíçíáèòù çà ìáðáæááíèá, à ìáíèòè ìíáñííá ìáñòá áðóáèì ìóòáí;
3. Áñèè áí àðáíý ááèæáíèý ìí òðíòóáòó áù òñèùòáèè ìáááòóò ìíáíçðèòáèùíúé øóí - ìáèùçý ìíòáíááèèèááòùñý, ìíáíèìàòù áíèíáò è ò èíçúð, è èðùòè ìííèóæèò óèðùòèáí;
4. Ìíñèá ìáááíèý ñíáã è èùáá ñ èðáý èðùòè ñíáã è èáá ìíáóò ñòíáèòù è ñ ñáðááèíú èðùòè, ìíýòíò áñèè ìá òðíòóáðá àèáíú ñèáá ìáñòá;
5. Áñèè èç-çà ìáááíèý ñ èðùòè ñííóèèèè èèè ñíáã ìíòòááàè ÷áèíááè, ìááí áùçááòù ñèíðóò ìííúù. Áñèè áù ìíáèè á ÷áçáù÷áèíóò ñèòóàòèò, è ááí ìóæíá ìííúù ìæáðíúò èèè ñíáñáòáèé - áàèíúé ìíáð áèý áùçííá áñáò ýèñòðáíí