**Зимние правила безопасности**

Зима, несомненно, волшебная пора. Она приносит с собой любимые увлечения – высокие горки, по которым со свистом можно рассекать. Запылившиеся коньки и дедовская клюшка наконец-то находят свое применение, а горнолыжные комплексы переживают небывалый всплеск.

И здесь есть палка о двух концах. Низкие температуры, снегопады, гололед, метели могут создать условия, которые угрожают нашему благополучию.

**Мороз**

В сильный мороз нужно выходить как на битву: здоровым, не голодным, выспавшимся и полным сил. Помните, что предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сердечно-сосудистой системы – частые спутники обморожения.

Не выходите на мороз с влажными волосами после душа, ведь заболеть в таком случае – первое дело для вашего организма.

Пару слов нужно сказать о напитках. Чай – верное решение, как перед выходом, так и во время нахождения на улице. Термос, как говорится, в помощь. А вот от «горячительных» напитков в этом случае стоит отказаться.

Одна из основных составляющих зимней безопасности - это правильная одежда: утепленная, состоящая из нескольких слоев, поможет сохранить тепло тела и защитит от ветра. Шапка, шарф и перчатки также являются неотъемлемой частью зимнего гардероба, защищая голову, шею и руки от холода. Обувь должна быть теплой и непромокаемой, чтобы предотвратить обморожение стоп.

Металл – один из главных врагов в морозную погоду. Во-первых, не прикладывайте никакие части тела (особенно язык) к нему. Во-вторых, все свои золотые и серебряные украшения необходимо «забыть дома», так как они просто-напросто могут прилипнуть к коже. Следствия: боль, холодовые травмы.

Еще один враг – ветер, поскольку вероятность обморожения при его наличии повышается. Прячьтесь от него как можете. На безопасных участках дороги можно чуть-чуть пройтись спиной вперед, но без фанатизма.

**Снегопад**

Очень важно следить за прогнозом погоды. При получении информации о выпадении сильного снега нужно воздержаться от поездок на личном автотранспорте. Если вы находитесь на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей. Также избегайте деревьев, мостов, эстакад, трубопроводов, линий электропередач, потенциально опасных промышленных объектов.

Если вы получили предупреждение о сильной метели, постарайтесь исключить поездки, лучше оставайтесь дома: закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия.

**Гололед и гололедица**

Следующий важный аспект - это осторожность на льду. Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. При гололедице значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы.

Чтобы не попасть в число пострадавших, обратите внимание на свою обувь: подберите не скользящую с подошвой на микропористой основе. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, особенно с наклонной поверхностью. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней небольшими скользящими шажками, Не держите руки в карманах, не носите тяжелые сумки — это увеличивает вероятность падения.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь тебе. Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

**Сосульки**

Еще одну опасность представляют сосульки. При движении по улицам держитесь подальше от домов. Обращайте внимание на козырьки зданий. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной. Внимательней следите за детьми во время прогулки. Они могут ненароком играть именно там, где свисают сосульки.

Если во время движения по тротуару, вы услышали наверху подозрительный шум –  не останавливайтесь, не поднимайте голову и не рассматривайте, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

**Зимняя безопасность требует особого внимания и предосторожности. Соблюдение простых правил поможет избежать негативных последствий холодной погоды. Помните, что зима может быть веселой и безопасной, если мы принимаем необходимые меры предосторожности.**