

**о мерах безопасности в зимний период****Одежда для зимней прогулки**

Собираясь на прогулку, узнайте температуру воздуха на улице и оденьтесь соответственно погоде. Необходимо помнить главное: одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно, лучше влагонепроницаемой. Шапка должна закрывать уши. Шарф или капюшон помогут избежать попадания снега за воротник. Страйтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно, не забудьте варежки или перчатки.

Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной, защищающей от попадания снега. Хорошо, чтобы подошвы были рельефными - меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

**Зимние забавы и безопасность.****1. Катание на лыжах.**

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок, горка, на которой Вы собираетесь кататься, не должна быть слишком крутая, ухабистая или леденистая. Пострайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Кататься следует в парковой зоне, либо на территории, где движение автотранспорта отсутствует.

**2. Катание на коньках:**

- катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах;
- не ходите на каток, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик;
- соблюдайте правила поведения и технику безопасности на катке, одевайте элементы защиты на локти и колени, не снимайте шапку. Научитесь группироваться при падении.

**3. Катание на санках, ледянках, тюнинге:**

- прежде, чем сесть на санки, необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;
- на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность;
- перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть или открытый водоем, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;
- опасно кататься на санках, лежа на животе, можно повредить зубы или голову.
- кататься на санках стоя нельзя!
- на тюнинге можно кататься только на специально оборудованных спусках и склонах в присутствии взрослых.

**4. Зимние игры.**

- нельзя играть у дороги и выбегать на проезжую часть;
- опасно играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда;
- нельзя прыгать в сугроб с высоты - неизвестно, что таит в нем пушистый снежок, под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор;
- нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь;
- при игре в снежки кидаться в лицо нельзя, и кидать нужно не применяя силу;
- глубокие снежные тунNELи, которые любят строить дети, могут обвалиться!

## **Опасности, подстерегающие нас зимой**

### **Осторожно, сосульки!**

Важно обратить внимание на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Такие места надо, обходить стороной. Ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны. Всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, 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.

### **Осторожно, гололед!**

По обледеневшему тротуару нужно ходить маленькими шагами, наступая на всю подошву. Стремиться по возможности обходить скользкие места. Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

### **Осторожно, мороз!**

Сократить или вовсе исключить прогулку в морозные дни (ниже минус 15): высока вероятность обморожения. Одеваться в соответствии с погодой, при ощущении холода вернуться домой. При обморожении следует обратиться к врачу.

### **Осторожно, тонкий лед!**

Не выходите на лед водоемов, это очень опасно! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо откатиться от края.

### **Главные правила поведения на дороге зимой.**

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность!
2. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.
3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.
4. В снежный накат или гололед повышается вероятность заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.
5. В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.
6. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт сугробы на обочине, сужение дороги из-за неубранного снега, стоящая заснеженная машина.
- Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.
7. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору, поэтому зимняя одежда должна быть «видимая», иметь световозвращающие аксессуары или специальные значки. Детям младшего возраста можно одевать специальный световозвращающий жилет.