**Правила безопасности зимой**

Выходя на улицу, одевайтесь теплее: ведь замерзнуть можно в любое время года. Замерзнуть зимой – особенно легко, достаточно хотя бы постоять без движения четверть часа на остановке в ожидании автобуса. Не хочешь замерзнуть - двигайся.

Обморожение - это очень серьезно и очень опасно! Необходимо помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе. Особенно велика вероятность обморожения при сильном ветре и при повышенной  влажности воздуха.

Помимо обморожения, зимой нас подстерегает опасность получения травм.

**Правила передвижения по улице**

    Подберите устойчивую обувь с нескользкой  подошвой на микропористой основе.

    Перед выходом из дома приклейте лейкопластырем кусок поролона на сухую подошву и каблук.

    В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

    Если вы поскользнулись  - присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли постарайтесь перекатиться, чтобы смягчить силу удара.

    Будьте особенно внимательными при переходе через дорогу! Пользуйтесь обустроенными переходами! Тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте. Автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить.

    Зимой крыши домов устилает снег, с карнизов  свисают сосульки. Как правило, коммунальные службы огораживают опасные участки. Будьте внимательны! Поглядывайте на крыши домов, мимо которых проходит Ваш маршрут. Обходите опасные участки!

**Поведение на покрытых льдом водоемах**

Тонкий, непрочный лед на замерзших водоемах трещит.  Если Вы оказались на замерзшем водоеме, обратите внимание, не трещит ли лед. Услышав легкий треск, постарайтесь  как можно быстрее дойти до берега, но не бегите. Если лед начал трескаться, ложитесь на живот и ползите к берегу;

    если поблизости есть люди, позовите на помощь;

    провалившись под лед, постарайтесь раскинуть руки, зацепиться за кромки льда и удержаться на поверхности, чтобы не окунуться с головой. Передвиньтесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас  под лед.

     Стараясь не обламывать кромку, попытайтесь выбраться на лед. Не делайте резких движений.

     Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на живот и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения;

    если кто-то провалился под лед на Ваших глазах, а никого, кроме Вас, нет поблизости, вооружитесь  любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком, двигайтесь  к полынье. Добравшись до места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть палку, помогите пострадавшему ухватиться за протянутый предмет и выбраться из воды, после чего со всеми предосторожностями покиньте опасную зону.

**Помните! Спасатели готовы Вам помочь!Единый телефон спасения -01, или сотовый телефон -112**