**Осторожно – гололед!!!**

Наступила зима, а это значит, что на улице с каждым днём становится холоднее. Перепады температуры, ночные заморозки – всё это признаки гололедицы. В связи с этим, в данную пору года увеличивается количество травм и переломов.

Чтобы избежать несчастных случаев, спасатели рекомендуют
соблюдать следующие правила поведения:

- по возможности останетесь дома;

- используйте обувь на сплошной рельефной подошве;

- передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву;

- выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки;

- где возможно, держитесь за поручни, стену;

- не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм;

- соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.

Если Вы всё-таки поскользнулись:

- при падении следует слегка присесть – это снизит высоту падения и поможет смягчить удар;

- мышцы следует напрячь, так Вы защитите кости от удара;

 - не выставляйте руки вперед и не падайте со всей силы на спину;

- не торопитесь подняться, сначала убедитесь, что не получили серьезных повреждений;

- если не можете подняться самостоятельно, обратитесь за помощью к прохожим;

- если людей поблизости нет, то сначала встаньте на четвереньки и только потом медленно поднимайтесь;

- при возникновении боли не двигайтесь, вызовите скорую помощь по телефону «103».

Берегите себя!