

Правила поведения зимой, которые нужно соблюдать и взрослым, и детям.

На дороге:

- В дождь, снег и гололед тормозной путь машины увеличивается в несколько раз. Не переходите дорогу, не оценив обстановку, даже если вы на переходе и загорелся зеленый свет. Пропустите приближающуюся машину, даже если кажется, что она далеко.
- Носите светоотражающие элементы, они снижают вероятность ДТП на 85 %. Выбирайте браслеты, значки, наклейки, брелоки белого или желтого цветов, они самые яркие. Высота, на которой такие элементы лучше всего видны водителям, — 80–100 см над землей.
- Не ходите близко к дороге и не перебегайте ее, даже если это переход. Из-под колес машин могут вылетать мелкие камешки и осколки льда, а под снежно-водной кашей на дороге часто скрываются ямки и ухабы. Водитель, увидев их в последний момент, может попытаться их объехать, резко вывернув руль, и машину занесет.
- Особую внимательность нужно проявлять там, где машины разгоняются или тормозят: остановки, перекрестки, подъемы, спуски, выезды из дворов. В таких местах зимой образуется накат — отполированный слой льда. Водители часто не ожидают этого — они нажимают на газ, колеса в первый момент пробуксовывают, а потом машина резко срывается с места и может сбить неосторожного пешехода.
- При переходе дороги не только держите ребенка за руку, но и придерживайте за верхнюю одежду — нередки случаи, когда из-за перчаток и варежек дети вырываются из рук взрослых и попадают под машину.

На улице:

- Перепад температур может превратить городские улицы в каток. Выбирайте зимнюю обувь на низком каблуке или без, с прорезиненной рельефной подошвой. Можно даже купить ледоступы — приспособление с двумя резиновыми петлями.
- Ходите по краю тротуара — там не так скользко, как в центре, да и сугробы ближе — если что, они смягчат падение.
- При ходьбе широко расставляйте ноги со слегка согнутыми коленями, идите чуть наклонившись вперед, мелкими скользящими шагами. Наступайте не на носок, а на всю подошву полностью. Не держите руки в карманах.
- Не носите одежду, сковывающую движения (узкие джинсы или юбки). Если вы почувствовали, что теряете равновесие, постарайтесь упасть набок, сгруппировавшись и прижав руки к бокам.
- Если падаете лицом вперед, подтяните руки к груди и согните, как при отжиманиях. Падение на прямые руки грозит переломом запястья.
- Если падаете назад, старайтесь не выставлять локти, это чревато локтевым переломом. Вместо этого прижмите подбородок к груди (это снизит риск

удара затылком), ссутультесь, а руки расставьте максимально широко и постарайтесь «погасить» ими резкое падение.

— Не пейте горячие напитки непосредственно перед выходом на улицу — это расширяет сосуды, тепло быстро теряется, и наступает переохлаждение.

— Нельзя пить и алкоголь — в состоянии опьянения сложнее определить, замерзли вы или нет, и вовремя начать согреваться.

— Не допускайте сильного перепада температур между домом и улицей.

Оптимальная температура в квартире — 18–20 °С. Если температура выше, верхние дыхательные пути пересушиваются, с поверхности бронхов испаряется больше жидкости, и вы легче простужаетесь. Увлажняйте воздух — если нет увлажнителя, положите на батарею влажное полотенце.

— За час-полтора до выхода нанесите на лицо и руки защитный питательный крем.

— Не носите тесную обувь, ноги в ней легко замерзают.

— Вместо перчаток носите варежки, в них руки не замерзнут так быстро. Надевайте их в подъезде, а не на улице, чтобы сохранить больше тепла.

— Если вы отморозили нос, уши или пальцы, не засовывайте сразу под горячую воду, не растирайте снегом или спиртом. Согревайте их постепенно.