

## 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.
- Одевайте ребенка в яркую одежду со светоотражающими элементами и без больших капюшонов, ограничивающих обзор.

## 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, которые надеваются на носок обуви и каблук, и небольшими шипами — они помогут не упасть (особенно это актуально для пожилых людей, которые при падении часто получают сложные переломы).
- 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.

## На загородной прогулке



Считается, что обморожение можно получить только при очень низкой температуре. Но при сильном ветре и большой влажности отморозить уши, нос и пальцы можно, даже если температура выше нуля. Если вы собрались на долгую прогулку, подготовьтесь:

- Снимите украшения из металла, замените очки в металлической оправе на контактные линзы — на морозе они быстро остывают сами и охлаждают кожу, а кольца к тому же замедляют кровообращение.
- Чем больше на вас слоев одежды, тем лучше сохраняется тепло. Первый слой одежды должен плотно прилегать к телу. Если вы вспотели, хлопковая одежда высыхает медленно, и это может привести к переохлаждению. Лучше шерсть или синтетика.
- Перед выходом съешьте что-то калорийное — на морозе вы тратите больше энергии.
- 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.

## На льду



Без особой необходимости по замерзшим поверхностям водоемов лучше не ходить, но если уж вы оказались на льду, соблюдайте следующие правила:

- Не проверяйте прочность льда ногами, лучше возьмите крепкую палку.
- Не выходите на лед в темноте, в дождь или метель.
- Не ходите по льду, покрытому снегом, — под ним могут быть трещины и провалы.
- Не ходите группой и не собирайтесь на одном участке льда, держитесь на расстоянии 5–6 метров друг от друга.
- Не выходите на лед, если пили алкоголь.
- Не ходите по льду рядом с кустами, деревьями, камышом — там лед может быть слабее.
- Обращайте внимание на цвет льда на замерзшем водоеме — голубоватый или зеленоватый лед — крепкий, прочность белого в 2 раза меньше, желтоватый, серый или матово-белый — ненадежный.
- Рюкзак повесьте на одно плечо, чтобы легко снять, если провалитесь.
- Если лед под вами затрещал, идти дальше нельзя. Нужно осторожно лечь и ползти обратно по своим следам или отойти скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и широко расставив их, чтобы распределить нагрузку.