Смена температурного режима и, как следствие, гололёд – основные причины зимних травм. Однако вывихов, переломов, растяжений связок и прочих последствий неудачных падений можно избежать, если соблюдать элементарные правила собственной безопасности.

 1. Необходимо передвигаться крайне осторожно, как лыжник: небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.

2. Будьте максимально аккуратны на всевозможных ступеньках, спусках и подъёмах, не оборудованных деревянными решётками – настилами и поручнями.

3.Выбирайте более безопасный путь: ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.

4. Обратите внимание на обувь! Она должна быть не скользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифлёной подошвой. Зимой от высоких каблуков лучше отказаться. Не забывате, что причиной неожиданного падения может стать и верхняя одежда, сковывающая движения, даже обычная сумка на длинной ручке, постоянно сползающая с плеча.

5. Не держите руки в карманах! У вас не хватит времени на то, чтобы интенсивно вынуть их при падении.

6. Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заострённым концом.

7. Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения – передвигаться в одиночку слишко опасно и для будущей мамы, и для малыша.

8. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги. Водителю трудно затормозить резко, так как при гололёде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается. При выходе из автобуса или троллейбуса держитесь за ручки. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колёсами.

9. Обучите детей соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках.

10. Большую тревогу сегодня вызывают ледяные горки, где и проитсходят травмы. Родителям не следует отсавлять детей без присмотра, необходимо научить их правилам поведения на горке:

- нельзя съезжать с неё, пока скатившийся ребёнок не отшёл в сторону;

- задерживаться внижу, когда съехал сам;

- скатываться стоя или вниз головой;

- умышленно мешать кататься другим.

 Уважаемые родители соблюдайте эти элементарные правила собственной безопасности. Они помогут избежать вам и вашим детям различных зимних травм!!!