**МЕРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Зима - это очень сложный период и для водителей, и для пешеходов. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость, и легко ошибиться в определении расстояния, как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся - далекими, а далекие - близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте необходимо быть особенно внимательными. Переходить проезжую часть можно только после того, как убедитесь в безопасности перехода, в отсутствии приближающегося транспорта.

Перед переходом дороги вспомните, что у всех транспортных средств на скользкой дороге непредсказуемо удлиняется тормозной путь, а в снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

Прежде чем начать переход, придется выглянуть из-за сугроба либо другого препятствия, чтобы убедиться в отсутствии приближающихся машин. Узкие зимние дороги, сугробы на обочинах, буксующие и стоящие заснеженные автомобили все это - дополнительные помехи для движения транспорта и людей.

Чтобы не упасть на скользкой дороге, ни в коем случае нельзя бежать через проезжую часть. Можно поскользнуться и упасть прямо под колеса автомобиля. Раскатанные ледяные дорожки могут привести к серьезным травмам. Если падение все же неизбежно, согните колени и руки в локтях, что позволит вам «приземлиться» более удачно. Всегда переходите дорогу только шагом.

Верхняя одежда с капюшоном ограничивает поле зрения. По возможности одевайтесь удобно, тепло, но безопасно. в гололед лучше носить обувь с ребристой подошвой. Чтобы водители в свете фар издалека могли увидеть вас, нашейте на одежду светоотражающую полосу или воспользуйтесь элементами со светоотражающим эффектом (значки, эмблемы и т.п.).

Игра в снежки возле дороги опасна как для окружающих пешеходов, так и для водителей. Снежок, попавший в лобовое стекло автомобиля может привести к дорожно-транспортному происшествию. Поэтому главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность!

**Личная безопасность**

* Не ходи и не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег, лёд, сосульки.
* В местах проведения массовых новогодних гуляний старайся держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.
* Не трогай бесхозные предметы (коробки, сумки, пакеты и т.п.). Если предмет вызывает подозрение - сообщи взрослым или в полицию.
* Не гуляй на стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
* Всегда сообщай родителям (друзьям), куда идёшь гулять.
* Не дразни и не гладь беспризорных собак и других животных, это может быть опасным не только из-за укуса, но и из-за того, что животное может быть больно смертельно-опасным заболеванием - бешенством.
* Находясь дома, будь внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами.
* Остерегайся садиться в автомобили к незнакомым и малознакомым людям, не давай свои персональные данные, копии своих документов, реквизыты банковских карт чужим людям.

Низкая температура может таить опасность. Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникать обморожение.

***Признаки переохлаждения:***

1. *озноб и дрожь;*
2. *нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);*
3. *посинение или побледнение губ;*
4. *снижение температуры тела*

***Признаки обморожения конечностей:***

*- потеря чувствительности;*

*- кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;*

*- нет пульса у лодыжек;*

*- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.*

 **При обнаружении признаков переохлаждения или обморожения НЕОБХОДИМО СРОЧНО обратиться в медицинское учреждение!**