**ОБЕРЕЖНО, ОЖЕЛЕДИЦЯ!**

Будьте обережними, не наражайтеся на небезпеку!

Зима, звичайно, чудова пора року, проте насолоджуватися її красотами іноді заважають дороги та тротуари, що перетворюються у морозну погоду у суцільну ковзанку. Тому варто поговорити про те, як вести себе під час ожеледиці, щоб не потрапити до травмпункту.

***Щоб зменшити ризик травм в ожеледицю дотримуйтесь таких порад:***

* Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву.
* Руки повинні бути не зайняті торбами.
* При порушенні рівноваги швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
* Падайте в ожеледицю з мінімальним збитком для свого здоров’я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м’язи, а доторкнувшись до землі, обов`язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.
* Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.
* Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Окрім того, вони можуть бути погано закріплені, що додає травмувань.
* Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах особливо.
* Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам`ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини, і падіння перед автомобілем, який рухається, призводить, як мінімум до каліцтв, а, можливо, й до загибелі.
* Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте, поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.
* Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися пухлини, терміново зверніться до травмпункту, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

Взимку дуже велику небезпеку являють собою бурульки.

Статистика свідчить, що найбільшу небезпеку бурульки становлять у період танення льоду та снігу: в таку погоду різко зростає кількість травм, отриманих під час падіння крижаних брил. Тому по можливості тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару.

Шановні громадяни! Подбайте про свою небезпеку, виходячи з дому у “слизькі” дні! Виконання цих простих рекомендацій допоможе вам уникнути травм та ушкоджень під час ожеледиці.