

останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Нельзя позволять детям играть в «бикание сосулек». Это может привести к травмам и даже смертельному исходу.

Будьте бдительны, находись вблизи домов, не ходите по обозначенной сигнальной лентой территории!



Гололед

На период гололеда подготовьте махоскользкую обувь, прикрепите на каблук металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можно натереть подошвы песком или наждачной бумагой.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Выбирайте маршрут, где меньше льда и снега.

По льду двигайтесь мелкими шагами, не отрывая ног от земли.

При движении не торопитесь.

Переходите дорогу только по необходимому переходу.

Будьте внимательны и осторожны, убедитесь, что автотранспорт остановился, пропуская вас, и только после этого переходите дорогу.



Если вы почувствовали, присядьте, чтобы снизить высоту падения. При падении постарайтесь сгруппироваться.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередачи, контактные сети электроtransporta. Если вы увидели обрывание проводов, сообщите по телефону экстренных служб.

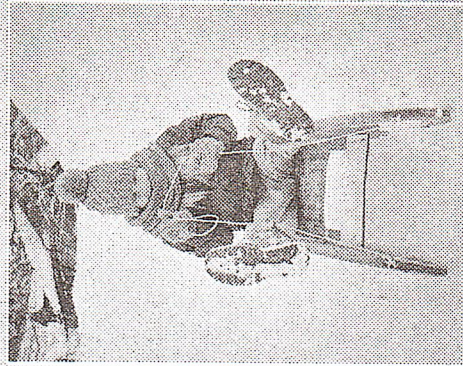
Санки, лыжи и коньки

Выбирайте палки и лыжи по своему росту. В вертикальном положении ладонь должна накрывать нос лыжи, а палка - упираться в подмышку. Прежде чем стартовать с горы, потренируйтесь на равнине. Внимательно осмотрите место, где собираетесь упражняться: на снежных трассах нередко торчат куски арматуры, доски с гвоздями и прочий хлам. Перед тем как скатиться с горы на санках или лыжах, убедитесь, что спуск без больших бугров и ям и не ведет в поляну или на шоссе. Не спешите вставать на коньки, лыжи или сноуборд - сперва научитесь правильно падать, иначе рискуете переломать кости в первый же день.

Рядом играть в хоккей? Не забудьте надеть налокотники, наколенники, шлем и перчатки. Сноубордистам, кроме шлема, понадобятся куртка и перчатки с эластичными вставками, а также очки-маска для защиты глаз от снежной пыли. Новичкам можно кататься только на оборудованных спусках и под руководством тренера.



Будь осторожен ЗИМОЙ!



01	Служба спасения
112	Служба спасения (с мобильных телефонов)
02	Полиция
03	Скорая помощь
04	Газовая служба
62-03-00	Телефон доверия Главного управления МЧС России по Саратовской области