**Правила безопасности в Новый год,**

**или как сохранить здоровье в праздники**

***Новогодние праздники*** *приносят с собой не только веселье, радость и всеобщее ликование, а порой и* ***риск получить различные травмы или серьезно подорвать своё здоровье.***

*Чтобы счастливые праздники не были омрачены проблемами, советуем* ***заранее изучить факторы опасности, которые могут подстерегать в Новый год, и избежать их.***

**Гололед на зимних улицах**

Гололед опасен в любой зимний день.

Но в праздники мы забываем об этой опасности. Фактором большого риска травм, полученных из-за гололеда, является также наша праздничная обувь на скользкой подошве и высоких каблуках.

**Меры безопасности:**

* Для праздников ***правильно выберите обув***ь. Для зимних прогулок подойдут сапоги с каблуком средней длины или на плоской подошве (платформа всегда предпочтительнее, потому что более устойчива на скользкой дороге).
* Подошва и набойка на каблуке должны быть выполнены из материала, который имеет хорошее сцепление со скользкой ледяной поверхностью и не скользит.
* Во время передвижения по зимнему тротуару, дороге, ступенькам не спешите. Ставьте ногу на всю ступню, а затем уже переносите на неё тяжесть тела.
* ***На новогодних ледяных горках и аттракционах будьте предельно осторожны***,

так как велик риск получить различные травмы.

**Дорожно-транспортный травматизм**

Беспечность в праздники является причиной того, что многие водители позволяют себе выпивать перед управлением автомобилем. В свою очередь, беспечность пешеходов, представляют опасность для себя и других на новогодних дорогах.

**Меры безопасности:** чрезвычайно просты, но в праздничные дни их необходимо соблюдать с *особенной* тщательностью: ***выполнять все правила дорожного движения.*** Пешеходы в Новогодние праздники не должны чрезмерно употреблять алкоголь перед выходом на улицу, а водители – ***воздержаться от употребления алкоголя*** вовсе.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Использованы материалы сайта:

http://www.colady.ru/pravila-bezopasnosti-v-novyj-god-ili-kak-soxranit-zdorove-v-prazdniki.html

 **Правила безопасности в Новый год,**

**или как сохранить здоровье в праздники**

**Переохлаждение и обморожения**

Долгие прогулки на улице в Новогоднюю ночь, также во все праздничные дни, часто заканчиваются общим переохлаждением или различными обморожениями.

Чаще всего от мороза страдают щеки, нос, пальцы рук и ног.

Злоупотребление алкогольными напитками в праздники, значительно снижает чувствительность, и человек может просто не почувствовать начало процесса обморожения.

**Меры безопасности:**

* Не злоупотреблять алкоголем перед прогулкой. На прогулке со спутниками часто осматривать щеки друг друга на предмет обморожения — оно проявляется белыми пятнами.
* Одеваться по погоде рассчитывая на длительности прогулки. Обязательны теплая обувь, теплые варежки или перчатки, головной убор, непродуваемая верхняя одежда, желательно с капюшоном, никаких капроновых колгот, только теплые брюки или лосины.
* При ощущении промерзания – лучше сразу же зайти в какое-либо помещение и согреться, выпить горячий чай.

**Ожоги, пожары**

В новогоднюю ночь традиционно зажигают свечи, новогодние гирлянды (часто некачественные), используют фейерверки.

Некачественные пиротехнические изделия или неправильное обращение с легковоспламеняяющимися предметами и огнем может привести к термическим ожогам, пожарам.

**Меры безопасности:**

* Для украшения интерьера и елки покупать только ***качественные гирлянды***.
* Если зажигаете свечи, вокруг них не должно быть легковоспламеняющихся материалов, не оставляйте горящие свечи без внимания.
* Выбор пиротехнических игрушек должен быть очень тщательным и рациональным, использование ***— точно по инструкции***, с соблюдением всех мер предосторожности.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Использованы материалы сайта:

http://www.colady.ru/pravila-bezopasnosti-v-novyj-god-ili-kak-soxranit-zdorove-v-prazdniki.html