**Правила поведінки під час ожеледиці**

На жаль, погода підносить нам дуже неприємні сюрпризи: сніг тане, замерзає, і дороги перетворюються на суцільний каток. Травмуватися в таких умовах дуже легко. Але подібних неприємностей можна уникнути, якщо навчитися правильно ходити і падати в ожеледь.

**Ось кілька простих правил поведінки на вулиці в ожеледицю:**

1. Ходи правильно: кроки повинні бути дрібними і частими, коліна при цьому повинні бути трохи зігнутими.

2. Під час ожеледі руки не можна тримати в кишенях. При ходьбі ними треба розмахувати, утримуючи рівновагу.

3. Відмовся від підборів! Взуття має бути зручним на нековзною рифленій підошві. Пам'ятай, що шпильки в ожеледицю можуть стати причиною серйозної травми голови.

4. Носи шапку і капюшон. Вони можуть пом'якшити падіння, якщо ти будеш падати на потилицю.

5. Падай на бік, на передпліччя, амортизуючи таким чином удар. Не виставляй лікті і не підставляй долоню витягнутої руки. Такі падіння чреваті переломами.

6. Якщо ти посковзнувся, старайся згрупуватися, підтягнувши коліна до грудей, і падай на бік.

**Що робити, якщо ти забився**

Якщо ти впав і вдарився коліном або ліктем, обов'язково приклади до цього місця що-небудь холодне. Наприклад, морожене м'ясо або ганчірку, намочену холодною водою з крана. Але холод можна тримати на забитті недовго - всього 15-20 секунд.

Якщо ти сильно вдарився потилицею, відразу ж звертайся до травмпункту. Ознаки струсу мозку: нудота, блювання, запаморочення, тимчасова втрата свідомості, холодний піт, млявість або, навпаки, гарячкова активність.

**Що робити при переломі**

Ознаки перелому: сильний біль, припухлість, обмежена рухливість. Якщо ці симптом присутні – негайно вирушай у травмпункт.

Якщо прикра неприємність все ж відбулася, і в тебе перелом, то зверни увагу на наступні рекомендації.

1. Їж побільше сушеної риби з кісточками. Вона містить корисний для кісток фосфор.

2. Багато корисного для тебе кальцію міститься в сирі. Дуже корисні м'які сири, такі як моцарелла та адигейський.

3. Їж холодець, кисіль. Вони містять желейні речовини, що зберігають гнучкість суглобів.

4. Не забувай про вітаміни і мінерали.

5. Відмовся від помідорів. Через них у суглобах може накопичуватися кислота.

6. Відмовся на час від червоного м'яса: яловичини і баранини.