**ОСТОРОЖНО! ГОЛОЛЕДИЦА!**

**Гололед** – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд — редкое явление природы по сравнению с гололедицей.

**Гололедица** — слой бугристогольда (ледяная корка) или обледеневшего снега, образующийся на поверхности земли вследствие замерзания талой воды, когда после оттепели происходит понижение температуры воздуха и почвы.

Сохранение образовавшейся гололедицы может продолжаться много дней подряд, пока она не будет покрыта сверху свежевыпавшим снежным покровом или не растает полностью в результате интенсивного повышения температуры воздуха и почвы.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПЕШИМ ХОДОМ**

Гололед и гололедица являются причинами повышенного травматизма. Травму можно получить как при падении, так и при последующем наезде автомобиля (если падение произошло на проезжей части дороги).

**Опаснее всего падать на спину, лицом вверх. При таком падении увеличивается риск получить сильное сотрясение, ударившись затылком.**

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

* Обратите внимание на обувь: подберите обувь с нескользящей подошвой на микропористой основе. Женщинам рекомендовано отказаться от высоких каблуков;
* Старайтесь выходить из дома заранее, чтобы не торопясь дойти до пункта назначения;
* Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Всегда помните, что участок заметенный снегом, может оказаться обледенелым!
* Если обледенелое место обойти невозможно, то передвигайтесь по нему, как лыжник, небольшими скользящими шажками, немного согнув ноги в коленях;
* Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите;
* Избегайте мест с наклонной (вверх или вниз) поверхностью;
* При ходьбе наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях;
* Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения;
* При любой возможности старайтесь держаться за что-либо (поручни, перила и т.п.);
* Особенно осторожным нужно быть при спуске по скользкой лестнице, ступни стоит ставить вдоль ступенек, чтоб сохранить равновесие и не упасть.

Если Вы все-таки поскользнулись:

* Присядьте, чтобы снизить высоту падения;
* При падении НИКОГДА не выставляйте вперед руки, во избежание переломов кисти и предплечья;
* В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Постарайтесь упасть на бок;
* Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках;
* Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.