

## Осторожно, гололёд!

**Гололед** — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах и т. д. при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана).

**Гололедица** — скользкая дорога — это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.



**Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:**

➤ Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков. Если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).



➤ Внесите коррективы в привычный маршрут, выходите из дома заранее, чтобы избежать спешки. Идите медленнее, чем обычно, быстрая ходьба повышает вероятность падения на льду.

- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- Будьте предельно внимательны, спускаясь по уличным лестницам. Ставьте ступню вдоль ступенек, спускаясь «бокком». По возможности - держитесь за перила.
- Будьте особенно осторожны при переходе проезжей части. Не перебегайте дорогу! На обледеневшей дороге автомобиль может не успеть затормозить, так как тормозной путь удлинится.



- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- 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. Не разговаривайте по телефону на ходу.

**Если Вы поскользнулись**, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.



**При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.**

**Осторожность и внимательность - лучшая профилактика зимних травм!**