



## ГОЛОЛЕДИЦА

Не идётся и не едется,  
Потому что гололедица.  
Но зато отлично падается!  
Почему ж никто не радуется?!

**Гололедица** – это лёд или слой снега, утрамбованный до твёрдого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. **Гололёд и гололедица** являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибов, вывихов и переломов.

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

**1. Обратите внимание на свою обувь:**

- Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.
- Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой.
- Модницам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.

**2. Смотрите себе под ноги**, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней как лыжник, небольшими скользящими шажками.

**3. Рассчитывайте время движения**, выйдите заранее, чтобы не торопиться.

**4. Будьте предельно внимательными на проезжей части дороге:**

- Не торопитесь, и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.

**5. Передвигайтесь осторожно**, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

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

*Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.*

**ПОМНИТЕ!!!**  
**ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНИХ**  
**ТРАВМ В ГОЛОЛЕДИЦУ–**  
**ЭТО ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ И**  
**ОСТОРОЖНОСТЬ!**