**Будьте осторожны! Гололёд и гололедица**

Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций, как для пешеходов, так и для транспорта. При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза. Гололёд – редкое явление природы по сравнению с гололедицей – скользкой дорогой.

***Гололёд*** – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях и проводах, при замерзании воды. Обычно этому сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

***Гололедица*** – это лёд или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Возникает там, где перед заморозками стояла вода, или где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

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

* Выходя на улицу, позаботьтесь о «правильной» обуви: по возможности подберите вариант с нескользящей рельефной подошвой на микропористой основе, женщинам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.
* Передвигаясь, смотрите под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если «ледяную лужу» обойти невозможно, то наступая на всю подошву, передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками. Старайтесь сгибать ноги в коленях, а туловище наклонять чуть-чуть вперед.
* По возможности обходите все места с наклонной поверхностью.
* На проезжей части будьте предельно внимательным, не торопитесь, и тем более не бегите.
* 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 помощи у прохожих.
* 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.
* Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь за оказанием медицинской помощи.