

Памятка

Осторожно, гололёд!

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). **Гололедица** – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя. Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибов, вывихов и переломов.

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



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. Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях.



Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны. Ходите по тротуарам, посыпанным песком и солью. Выбирайте освещенные участки дороги.



Правильно подбирайте зимнюю обувь. Предпочтение следует отдать обуви с ребристой либо другой малоскользящей подошвой, без каблуков. На подошву можно наклеить лейкопластырь или натирать её наждачной бумагой. Не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения и получения травм. Не перебегайте проезжую часть дороги.



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.

**Телефон службы спасения
01 или 112 (с моб.)**