**Осторожно - гололед!**

Гололед — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3 С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

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

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 сделай крест-накрест или лесенкой.

**2.При перемещении по улице:**Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места и наклонную поверхность, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками. В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму. Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней.

**3.При падении:**  
Научитесь падать! Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайся спасти вещи, которые несете в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь тебе. 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.

**4.Будьте предельно внимательны на проезжей части дороге:**  
Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т.к. при торможении или трогании с места автобус, маршрутку может занести. Особо внимательными будьте при переходе улицы в установленных для этого местах - не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта. Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях гололедицы.

**Помните и соблюдайте эти правила! Живите в безопасности!**