

# «Осторожно, гололед!»

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды.



Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололед – редкое явление природы по сравнению с гололедицей – скользкой дорогой.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого 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 тротуаров.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезмерными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.



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

- Обратите внимание на свою обувь: выберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Рекомендовано отказаться от высоких каблуков.



- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти

невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими шажками.

- Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью.
- Выбирайте внутренний край тротуара с непротоптаным снегом.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите.



- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в



колених.

- Руки при возможности должны быть свободны, не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения.

- Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.



- Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках.
- Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травмы, 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.

**Будьте внимательны!**

**Подготовила:** старший методист С.Л. Головорушко