

## Правила поведения во время гололёда



Гололёд - это слой плотного льда, который образуется на земной поверхности (тротуарах, проезжей части дороги) и на предметах (деревьях, проводах, домах и т. д.) при намерзании капель переохлажденного дождя и мороси обычно при температуре воздуха от 0 до -3° С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

Гололёд и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений (ушибы, переломы), особенно опасно падение навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.

### Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы снизить отрицательные последствия гололеда и гололедицы?

Если в прогнозе погоды указывается вероятность появления на улицах и дорогах гололеда и гололедицы, необходимо выйти из дома пораньше, чтобы иметь резерв времени и не спешить.

Советуем вам соблюдать правила передвижения по улице в гололёд:

- подобрать мало скользящую обувь с подошвой на микропористой основе;
- приклеить лейкопластырем к каблuku кусок поролона перед выходом из дома;
- наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок;
- можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

Передвигаться в гололёд надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Особенно опасна в гололёд проезжая часть. Дорога покрывается ледяной коркой. Становится скользко. В этих условиях появляться близко перед транспортом очень опасно, потому что на скользкой дороге машину остановить трудно даже опытному водителю. Будьте особенно осторожны! Не спешите, так как можно неожиданно упасть и оказаться под колёсами.