 

**Гололед** – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° до минус 3°С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

**Гололедица** – тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.   
  
**Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций.** Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. В период гололеда увеличивается вероятность аварий, столкновений среди машин.  Инспекторы ГИБДД  в этот период просят водителей быть предельно внимательными и осторожными. Очень сильно гололед влияет на работу аэродромов, ведь корочка льда не дает разогнаться самолету и взлететь. В таких случаях авиарейсы отменяются или переносятся на другое время.

Человека при гололеде подстерегают две опасности – или сам подскользнешься и упадешь, или на тебя упадут (или наедут). При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза. В такой «ледяной» период 400 человек из 1000 получают травмы и обращаются за медицинской помощью. Чтобы этого не было, есть службы, которые работают по уборке и расчистке наших дорог и тротуаров. К людям этих профессий надо быть уважительным.

**Безопасность при гололеде** особенно важна, чтоб избежать зимнего травматизма, нужно принять меры предосторожности.

На чем нужно сосредоточить свое внимание?

Обувь следует подбирать с расчетом на гололедицу - отказаться от сапог на высоком каблуке в пользу обуви на мягкой рифленой подошве. На подошву вашей обуви стоит нанести клей, а затем приклеить паралон, наждачную бумагу или обычный медицинский пластырь.

Важно правильно выбрать верхнюю одежду, чтоб она не сковывала движения и не затрудняла обзор, например, глубоким капюшоном или высоким воротником.

Не стоит носить зимой в руках сумки на длинных ручках, особенно тяжелые, так как они смещают центр тяжести и делают походку неустойчивой. Если у вас пакеты в руках, распределите в руках вес равномерно на обе руки. В противном случае, вы произвольно будете наклоняться на одну сторону, чем повысите риск падения.

Старайтесь не держать руки в карманах. При потере равновесие инстинктивное движение руками помогает удержать равновесие и устоять на ногах.

По льду нужно продвигаться мелкими шажками, слегка согнув  колени. Смотреть себе под ноги, стараться обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигаться по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками

Если вы занимаетесь спортом на снегу или на льду, то используйте экипировку: наколенники, налокотники, защиту для позвоночника.

Особенно осторожным нужно быть при спуске по скользкой лестнице, ступни стоит ставить вдоль ступенек, чтоб сохранить равновесие  и не упасть.

В зимнее время нужно выходить из дома заранее  чтобы не торопиться и иметь возможность идти медленнее и внимательнее, особенно если с вами ребенок.  Смотреть надо 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.

Аккуратнее нужно переходить скользкую часть дороги, учитывая, что зимой у машин сильно удлиняется тормозной путь. Если вы вдруг поскользнетесь и упадете, то не сможете быстро встать, а водитель не сможет быстро затормозить на льду.

Если все таки падения не удалось избежать, не выставляйте вперед руки, чтоб не сломать кисти, предплечья.

**Научись падать!** Если ты поскользнулся, сразу присядь, чтобы снизить высоту падения. Не пытайся спасти вещи, которые несешь в руках.  В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопись подняться, осмотри себя, незамедлительно проверь, не болят ли у вас суставы и не кружится ли голова: порой падение на лед может обернуться серьезными травмами, вплоть до сотрясения мозга. Попроси прохожих помочь тебе. Чтобы предотвратить появление отека, приложите к месту ушиба холодный компресс. Если отечность сохраняется в течение нескольких дней, воспользуйтесь грелкой или согревающими мазями. При получении травмы обязательно обратись к врачу за оказанием медицинской помощи.

**Помни эти правила! Расскажи о них своим друзьям!  Живи в безопасности!**

