**Внимание - гололед!**

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.

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.

Человека при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя у упадут (или наедет транспортное средство). При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза. Чтобы оградить население от травм в период гололедицы и не попасть в число пострадавших при гололеде, стоит придерживаться следующих правил:

- обрати внимание на свою обувь: выбирать обувь следует на нескользящей подошве

- также можно натереть подошву наждачной бумагой

Если ледяную «лужу»обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, то есть небольшими шашками.

Во избежание несчастных случаев следует смотреть не только под ноги, но и вверх, так как сосульки льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней.

В гололед следует быть особенно бдительным при переходе проезжей части.

Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью, постарайтесь не носить тяжелые или габаритные вещи.

Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву.

Научись падать! Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайся спасти вещи, которые держите в руках. В момент падения нужно сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара).

Не торопись подняться если все же упали, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих в случае недомогания помочь.

**Помните:** особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга.

При получении травмы обязательно обратись к врачу за оказанием медицинской помощи.