

## **Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций**

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

### **1. Обращайте 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 сделайте крест-накрест или лесенкой.

**2. Смотрите себе под ноги**, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

**3. Рассчитайте время движения**, выйдите заранее, чтобы не торопиться.

### **4. Будьте предельно внимательными на проезжей части дороги:**

- Не торопись, и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.

**5. Передвигайтесь осторожно**, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

**6. Научитесь падать!** Если Вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь 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.

**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.

**Телефон скорой помощи 103**