**ГОЛОЛЕД И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

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

Гололед и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений, особенно падения навзничь (на спину, вверх лицом, что может привести к сотрясению мозга.

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

- При передвижении по гололеду будьте предельно внимательными, не отвлекайтесь на посторонние дела *(разговоры по мобильному телефону и др.)*.

- Старайтесь избегать обледенелых участков, идите по песку, который рассыпают на улицах. Всегда смотрите перед собой под ноги, наступайте на полную ступню, ноги должны быть расслаблены и слегка согнуты в коленях.

- Следует обратить внимание женщин на правильный выбор обуви *(очень не рекомендуется обувь на каблуках, на платформе и тп.)*. Обувь должна быть на ровной подошве, выполненной из нескользящего материала с нанесением рифлёного узора. Можно прибегнуть к народным средствам защиты от падения на гололеде *(наклеить пластырь или наждачную бумагу на подошву и т. д.)*. В любом спортивном магазине можно приобрести специальные приспособления на обувь для ходьбы по гололеду, которые более надежны и долговечны.

- Не держите руки в карманах, это позволит вам удержать равновесие на гололеде.

- Проезжую часть переходите с особой бдительностью, под прямым углом и никогда не перебегайте дорогу перед приближающимся транспортным средством. На **льду** автомобиль может занести (читай — обязательно занесет, и он не успеет вовремя затормозить. Тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте. Помните, что во время гололеда автомобиль это как поезд на рельсах — даже если водитель вас видит, то далеко не факт, что он сможет вовремя затормозить.

- Особенно опасно ночное время и во время снегопада *(дождя)*. В это время водители автомобилей просто вас не видят дальше 3-5 метров *(запотевшее стекло, темная одежда)*. Вы их видите хорошо, т. к. у автомобилей есть фары, у вас же фар нет — поэтому никогда не переходите дорогу при гололедице, если видите движущийся автомобиль. Пусть сначала остановится.

- Помните, что тротуары, остановки городского транспорта, ступеньки при входе в магазины, даже крыльцо собственного дома – это места, где чаще всего падают люди.

- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

БУДТЕ ОСТОРОЖНЫ И БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ.