**Гололедица**

Под толщей снега человека может подстерегать коварная опасность – гололедица. Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где из-за движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. При гололеде человека подстерегают две опасности – или сам упадешь, или на тебя упадут (или наедут). Падение на обледенелой поверхности происходит вперед, назад, вбок. Типичными травмами при этом являются ушибы, вывихи, переломы, сотрясение мозга. Процесс падения происходит в очень короткий промежуток времени, как правило, неожиданно, поэтому зачастую очень сложно предпринять эффективные меры безопасности.

Чтобы не стать пациентом травмопункта – нужно ступать на землю всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты тяжелыми сумками. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. Особую осторожность следует применять на проезжей части. В момент падения необходимо: присесть, сгруппироваться, напрячь мышцы, коснувшись земли – перекатиться. Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в лечебное заведение, где вам окажут квалифицированную медицинскую помощь.

 **ПОМНИТЕ!** Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

 Постарайтесь помнить правила безопасного поведения, чтобы слова из кинофильма «Бриллиантовая рука» – «..упал, потерял сознание, очнулся – гипс…» остались цитатой, а не стали реальностью.

