**Как не упасть в гололед: советы специалистов**

**Зима все увереннее вступает в свои права и несет с собой погодные явления, которые могут стать причиной различных чрезвычайных ситуаций. В это время нужно внимательно слушать прогноз погоды, чтобы максимально подготовиться к выходу на улицу. Например, гололед и гололедица, могут стать причиной получения травм в результате падения, увеличения количества дорожно-транспортных происшествий.**

*Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд — редкое явление природы по сравнению с гололедицей — скользкой дорогой.*

*Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.*

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

* Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Модницам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.
* Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
* Будьте очень внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите.
* Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
* Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
* Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
* При передвижении по лестницам пользуйтесь перилами.
* Выбирайте для движения посыпанные песком дорожки.
* Не подходите близко к движущемуся транспорту.
* Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь подняться.

*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.

*Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.*