

**«Гололедица»**

Не идётся и не едется,
Потому что гололедица.
Но зато
Отлично падается!
Почему ж никто
Не радуется? *В.Берестов*

Что же такое *гололед*? О каком природном явлении в народе говорят «гололедица»?

*Гололед*– слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана).

*Гололедица*– тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания.



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

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

*1.    Обрати 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.**