**Как вести себя при гололедице**

 **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.
 Гололедица являются причиной чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

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

**1** Обратите внимание на свою обувь: подберите не скользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Женщинам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.

**2** Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

**3** Выбирайте безопасный маршрут, там, где дороги посыпаны песком, золой, есть голая земля или обочина или просто возможность на что-то опереться. Нельзя бегать или играть.

**4** В момент оттепели старайтесь обходить стороной здания и сооружения с обледеневшей крышей, чтобы избежать травмирования сосульками; не входить на территорию, огороженную знаками безопасности.

**5** Если удержаться на ногах невозможно, то лучше падайте. Наиболее безопасным будет падение вперед на раскрытые ладони рук.

**6** Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.

**7** Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

**8** Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

**9** Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

**10** Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Наиболее безопасным будет падение вперед на раскрытые ладони рук. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь себе.

**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.

Материал взят с портала МЧС