

***Гололед*** *— это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах, при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.*

***Гололедица*** *- это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.*

***При гололеде*** *значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.*

***Как действовать при гололеде***

*- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места.*

*- 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.*

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

*- старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.*

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

*- 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 вам.*

*- гололед зачастую сопровождается обледенением проводов линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва. Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.*

***ПОМНИТЕ ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНИХ ТРАВМ – ЭТО ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ***

***ОНДиПР Подпорожского района***