**ПАМЯТКА «ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЁД»**

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 до минус 3°С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

В период гололеда увеличивается вероятность аварий, столкновений среди машин. Инспекторы ГИБДД в этот период просят водителей быть предельно внимательными и осторожными.

Человека при гололеде подстерегают две опасности –или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя упадут (или наедут).



При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза. В такой «ледяной» период 400 человек из 1000 получают травмы и обращаются за медицинской помощью. Чтобы этого не было, есть службы, которые работают по уборке и расчистке наших дорог и тротуаров. К людям этих профессий надо быть уважительными.

Особенно необходимо быть чрезвычайно аккуратными, когда вы находитесь с детьми.

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

* Обратите внимание на свою обувь и обувь ребенка:
* Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе себе и своему ребенку.
* Прикрепи на каблуки металлические набойки, натри наждачной бумагой подошву.
* Наклей на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделай крест-накрест или лесенкой.
* Крепко держите за руку своего ребенка и выбирай самый безопасный путь.
* Смотрите себе под ноги, старайся обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

• Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней.

 При своем падении отпускайте руку вашего ребенка, чтобы не потянуть его за собой и не травмировать.



**«Внимание, гололед!»**

На дороге гололед.

Стоп! Внимание, народ!

Дорогие пешеходы,

Осторожно ставьте ноги!

А особенно опасно,

Если рядом ездит транспорт.

Мчащийся автомобиль

Не может быстро тормозить.

На льду колеса непослушны!

Об этом знать и помнить нужно!

Внимательность и осторожность

При гололеде вам помогут!

**Будь предельно внимательным на проезжей части дороге:**

* 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.
* Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.
* 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,

осмотри себя, нет ли травм, попроси прохожих людей помочь Вам.

***Помни: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга.***

При получении травмы обязательно обратись к врачу за оказанием медицинской помощи.

