**Внимание гололед**

Перепады температур, ночные заморозки все эти явления сопровождаются гололедицей или гололедом.

Если температура предполагает наличие гололеда, то прежде чем выйти на улицу, следует правильного подобрать обувь. Зимняя демисезонная обувь должна иметь нескользящую подошву. Для этого при покупке обращайте внимание на высоту, глубину, форму рисунков на протекторе, также важен материал изготовления. Наиболее нескользким считается полиуретан и термополиуретан.

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

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

2. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.

3. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

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

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

6. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

7. Будьте наиболее внимательны в тех местах, где падение возможно более всего. Это тротуары, которые находятся в непосредственной близости от проезжей части и остановок. Особенно берегитесь металлических крышек люков – на них очень часто падают люди. Перед переходом дороги лучше всего лишний раз подождать, пока проедет машина, а не перебегать прямо перед ней, даже если вам кажется, что она достаточно далеко. Иначе можно упасть и не успеть встать. В таком случае вы рискуете оказаться на больничной койке в результате ДТП.

Если вы, несмотря на все предосторожности, все-таки падаете, то следует знать несколько правил, которые помогут смягчить падение насколько это возможно,так вы сможете избежать возможных травм:

- 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;

- обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

**Правила движения и техника безопасности в гололед несложны, а выполнение рекомендаций – твердая гарантия сохранения здоровья**