

**ОСТОРОЖНО**



**ГОЛОЛЁД!**

# **ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!**



**Гололед** – это слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при намерзании переохлажденных капель дождя и тумана.

**Гололедица** – лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

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

*Гололедица увеличивает сложность вождения автомобилей.*

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЁДА**

1. *Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные участки дороги;*
2. *Используйте возможность держаться за стену, поручни;*
3. *По возможности надевайте нескользящую обувь;*
4. *Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву;*
5. *Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;*
6. *Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;*
7. *Будьте особенно внимательными при переходе дороги, так как тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом или мокром асфальте;*
8. *Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, можете соскользнуть на проезжую часть.*



## **ПОМНИТЕ!**

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

**При гололеде человека подстерегают две опасности –  
или сами упадете, или на вас упадут.**



**Поэтому:**

- Страйтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части;
- По опасному участку передвигайтесь имитируя движения при ходьбе на лыжах – небольшими скользящими шажками;
- Двигайтесь на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость;
- На опасной дороге будьте предельно внимательны, не торопитесь, а тем более не бегите;
- Страйтесь обходить места с наклонной поверхностью;
- Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;
- Обувь, желательно, должна быть на широкой платформе, с рельефной подошвой;
- Откажитесь от каблуков;
- Идите по снежной кромке вдоль дороги.

**Однако избежать падения удается не всегда, поэтому если вы падаете:**

- Постарайтесь поберечь руки;
- Не пытайтесь спасти вещи, которые вы несете в руках;
- Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих вам помочь.

**При получении травмы обязательно обратитесь в травмпункт.**



**ВНИМАНИЮ АВТОЛЮБИТЕЛЕЙ!**

**При гололеде страйтесь придерживаться простых правил:**



- Не обгоняйте;
- Трогайтесь с места, по возможности, на высокой передаче;
- Если попали на скользкий участок, не тормозите, не выключив сцепления;
- Если вас занесло, не теряйтесь и не давите на тормоз резко;
- Не забудьте пройти техосмотр, сменить летние шины на зимние, отрегулировать тормозные колодки, устраниТЬ люфт рулевого колеса.

**ПОМНИТЕ: даже с хорошими шинами в гололед нужно ездить осторожно!**