**Правила поведения в гололед**

Зима – это не только бодрящий мороз и сверкающий иней, но и также обледенелые дорожки и укатанный снег. Любой неосторожный шаг может стать причиной визита в травмпункт и даже госпитализации.

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С.

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

**Как подготовиться к гололеду (гололедице)**

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы:

* Важно правильно выбрать обувь. Она должна быть на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, лучше подойдет обувь на мягкой резиновой подошве, желательно, чтобы она была рифленой.
* Приобретите специальные накладки на обувь, которые препятствуют скольжению по льду (ледоходы, ледоступы). Они состоят из гибкой основы, металлических шипов и простейших креплений. Надеть и снять такое приспособление можно за считанные секунды. А дизайн его, как правило, разработан с тем расчетом, чтобы не портить внешний вид обуви.

**Как действовать во время гололеда (гололедицы)**

* Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. Нужно перейти на так называемую зимнюю походку, то есть ходить не прямым широким шагом, а как бы скользя. Желательно идти тихо и спокойно. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.  Чем меньше шаг, тем меньше будет травма, если вы упадете.
* Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения.
* В гололед не рекомендуется носить сумки на плече, потому что они меняют центр равновесия.
* Выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки.
* Будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите.
* Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
* Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
* Людям пожилого возраста в дни крайне сильного гололеда рекомендуется не выходить на улицу. Это категория людей, которые даже при минимальном падении способны получить критичную травму, лучше отложить свои планы и оставаться в такую погоду дома.
* Если падения избежать не удается, то делать это лучше всего сгруппировавшись, в идеале на бок, нельзя приземляться на прямые руки, ноги следует слегка согнуть.

**Как действовать при получении травмы**

Если падение уже свершилось, важно сразу не вскакивать, а постепенно определиться, что болит, что повреждено. Если повреждена конечность, то на нее не нужно наступать, что-то вправлять, двигать. Лучше всего позвать на помощь прохожих или сразу же позвонить в скорую помощь по телефону 103.