



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

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).

#### **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.

Людам 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 удастся, 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.