



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным

---

**Осторожно гололед!**



Две главные опасности для всех – гололёд и гололедица, которые могут привести к ДТП и

Гололёд — наслоения льда вследствие замерзания влаги. Он появляется при резком понижении температуры (например, было морозно). Гололедица — снежный накат на дорогах. Также это слой льда, появляющийся под воздействием ветра и снега без резкого похолодания.

Первое, что необходимо водителям, – своевременно установить зимнюю резину. Помните, что резина должна быть зимней. Не бойтесь двигаться медленно, если это необходимо. Не превышайте разумный предел скорости. Дистанция, которую вы держите, дает возможность беспрепятственной остановки и торможения. Для того, чтобы избежать ДТП с движущегося автомобиля, можно несколько раз коснуться педали тормоза, привлекая внимание водителя сзади к торможению, если это не связано с необходимостью предотвращения ДТП.

Для тех, кто ходит пешком, правила проще, но только соблюдать их надо обязательно.

Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от выстилки. Избегайте опасных мест. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь переходить дорогу на наклонной поверхности. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях. Старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, отложите в сторону те вещи, которые несёте в руках.

Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. Если вы упали, немедленно обращайтесь за оказанием медицинской помощи.

**Берегите себя и своих близких!**