



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайных

**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 (если было морозно). Гололедица — снежный накат на дорогах. Также это слой льда, появляющийся на снеге без резкого похолодания.

Первое, что необходимо водителям, – своевременно установить зимнюю резину. Помните, что зима — это опасный период. Не бойтесь двигаться медленно, если это необходимо. Не превышайте разумный предел скорости. Дистанция, которую вы оставляете, дает возможность беспрепятственной остановки и торможения. Для того, чтобы остановить движущегося автомобиля, можно несколько раз коснуться педали тормоза, привлекая внимание водителя к необходимости 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 высоких кабинок. Избегайте опасные места. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь идти на скользкую наклонную поверхность. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в конечности. Стремитесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения. Падение с высоты может привести к травмам, поэтому снизьте высоту падения. В момент падения пострайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, не ссыпьте в руках.

Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. В таком случае обратитесь за медицинской помощью.

**Берегите себя и своих близких!**