



## ГОЛОЛЕД

**ГОЛОЛЕД** - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании дождя и мороси (тумана).

**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. Носите удобную зимнюю обувь с ребристой подошвой, прикрепите на каблуки поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы наждачной бумагой. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)**

При движении по скользкой гололедной поверхности не делайте резких, широких шагов, ноги высоко не поднимайте.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

Если потеряли при ходьбе равновесие, поскользнулись - постарайтесь присесть и сгруппироваться, падая на бок. Во избежание перелома локтей и кистей рук, прижмите их к телу.

При неотвратимости падения назад - голову наклоните вперед и прижмите подбородок к груди, чтобы избежать удара затылочной части головы.

**Будьте внимательны и осторожны!**