**памятка**

**ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!**

***Правила поведения при гололеде***

**Пешеходам**

- подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, откажитесь от высоких каблуков;

- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками;

- наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить и чуть согнуть в коленях;

- не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения;

- если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

**Помните:** особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга.

**Водителям**

-  во время непогоды постарайтесь не планировать поездок на большие расстояния;

- снизьте в два-три раза интенсивность ваших разгонов, торможений и поворотов;

- будьте осторожны перед пешеходными переходами, возле остановок общественного транспорта и перед светофорами. Не забывайте, что в гололёд тормозной путь увеличивается почти втрое;

- на дороге, покрытой наледью, расстояние между автомобилями должно соответствовать скорости автомобиля, умноженной на два. Соблюдайте дистанцию;

**Первая помощь при травмах (ушибах)**

 Обращаем Ваше внимание, помощь доврачебная и если Вы не врач специалист, то Вы не можете оценить степень тяжести травмы, а поэтому Вам следует выполнить три простых действия:

 1. По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения;

 2. Обеспечьте неподвижность травмированной конечности;

 3. На место ушиба или перелома приложите холод;

 Если до приезда скорой помощи Вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время Вы принимали).