|  |  |
| --- | --- |
|  | **ПАМЯТКА**  **Осторожно ГОЛОЛЕД!** |

**Уважаемые жители Волгограда!**

Гололед – это слой плотного льда, который образуется на земной поверхности

(тротуарах, проезжей части дороги) и на предметах (деревьях, проводах, домах и т.д.) при замерзании капель переохлажденного дождя и мороси обычно при температур

е воздуха от 0 до -30С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололедица – это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега. Гололед и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из –за падений, особенного падение навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.

Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы снизить отрицательные

последствия гололеда и гололедицы?

Если в прогнозе погоды указывается вероятность появления на улицах и дорогах

гололеда и гололедицы, необходимо выйти из дома пораньше, чтобы иметь резерв

времени и не спешить.

Советуем вам соблюдать правила передвижения по улице в гололед:

- подобрать малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе;

- приклеить лейкопластырем к каблуку кусок поролона перед выходом из дома;

- наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделать крест

накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок;

- можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе

должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.

Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли

перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

**Будьте внимательны и осторожны.** Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

**- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,**

**- службы спасения Волгограда – «089»**

|  |
| --- |
|  |

**Комитет гражданской защиты населения**

**администрации Волгограда**