**Памятка "Осторожно, гололед!"**

Ледяной дождь — твёрдые атмосферные осадки, выпадающие при отрицательной температуре воздуха (чаще всего 0…-10°, иногда до -15°) в виде твёрдых прозрачных шариков льда диаметром 1-3 мм. Внутри шариков находится незамёрзшая вода — падая на предметы, шарики разбиваются на скорлупки, вода вытекает и образуется гололёд.   
  
Ледяной дождь образуется при наличии температурной инверсии в нижней тропосфере (чаще всего в зоне тёплого атмосферного фронта) : у земли находится холодный воздух, а над ним слой более тёплого воздуха. В теплом слое воздуха падающий снег частично или полностью тает, а затем в холодном воздухе ближе к земле переохлаждается и, падая на землю, замерзает, образуя гололёд.

Гололед — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли,

тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах и т.д. при

намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Гололеду обычно

сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер.

Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров. Гололёд

— редкое явление природы по сравнению с гололедицей. Гололедица -

скользкая дорога - это тонкий слой льда на поверхности земли,

образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также

замерзания мокрого снега и капель дождя. При гололеде значительно

повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2

раза. Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице,

примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Обратите внимание на свою обувь:

- подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;

- если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или

изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной

бумагой);

- откажитесь в гололедицу от высоких каблуков.

Как действовать при гололеде (гололедице)

- 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 в коленях.

- руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить

тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность

падения.

- будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь,

и тем более не бегите.

- старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым

наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

- если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В

момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить

удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не

торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих

людей помочь вам.

- гололед зачастую сопровождается обледенением проводов линий

электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели

оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте

обрыва. Помните Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как

можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно

обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.\_\_