

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

## Определение гололеда и гололедицы

**Гололёд** — это плотный слой льда, образующийся на поверхности земли, тротуарах, дорогах и различных предметах (таких как деревья и провода) в результате намерзания переохлаждённого дождя или мороси. Обычно он возникает при температуре от 0°C до -3°C, а толщина корки льда может достигать нескольких сантиметров. **Гололедица** — это тонкий слой льда, который образуется на земле после оттепели или дождя в результате похолодания, а также при замерзании мокрого снега и дождевых капель.

## Рекомендации по поведению во время гололеда и гололедицы

Если в прогнозе погоды ожидается гололёд или гололедица, примите меры для снижения риска травм. Вот несколько советов:

1. **Подготовьте обувь:** выберите нескользящую обувь. Можно прикрепить металлические набойки на каблуки или использовать поролон. На сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, а также можно натереть подошву песком или наждачной бумагой.
2. **Осторожность при передвижении:** двигайтесь медленно и осторожно, наступая на всю подошву. Держите ноги слегка расслабленными, а руки свободными. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с шипами.
3. **Если вы поскользнулись:** При падении постарайтесь присесть, чтобы уменьшить высоту падения. Сгруппируйтесь и перекатитесь, чтобы смягчить удар о землю.
4. **Обратите внимание на обледенение:** Будьте особенно внимательны к проводам линий электропередачи и контактными сетям электротранспорта. Если вы заметили оборванные провода, сообщите об этом местным властям.

## Действия при получении травмы

Если вы получили травму, немедленно обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Обязательно оформите больничный лист или справку о травме — эти документы могут понадобиться вам для обращения в суд с иском о возмещении ущерба по месту жительства или получения травмы.