

**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, особенно падения 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 обувь с нескользкой подошвой;
- ✓ приклеить лейкопластырем к каблук 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.

Свой маршрут проложите подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, и, конечно же, правилом перехода на другую сторону улицы

исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не пренебрегать.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации.



*Наш адрес:*  
*393250, Тамбовская область,*  
*г.Рассказово, ул. Цыплухина, 2а*  
*Телефон: 8(47531) 27 – 2 – 44*  
*E-mail: [togou99@mail.ru](mailto:togou99@mail.ru)*

ТОГБОУ Центр психолого-педагогического сопровождения и коррекции «Гармония»

## **Памятка «Гололед и безопасность человека»**

