«Осторожно - гололед!»

Гололед и гололедица - распространенные явления в период неустойчивой погоды.

Чтобы снизить вероятность получения травмы в это время, необходимо придерживаться следующих **рекомендаций:**

- ✓ носите малоскользящую обувь на низком каблуке;
- ✓ передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны;
- ✓ пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;

- ✓ особенного внимания в период гололеда требуют тротуары, пешеходные дорожки, посадочные площадки остановок общественного транспорта, лестничные сходы мостовых сооружений;
- ✓ если вы поскользнулись, постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю;

- ✓ при гололеде увеличивается и количество ДТП. Во избежание аварийных ситуаций на дорогах автомобилистам необходимо соблюдать скоростной режим и быть предельно внимательными;

- ✓ главный враг на льду - скорость. Именно в такой ситуации применима пословица «тише едешь - дальше будешь». Чем меньше скорость движения, тем больше подчиняется вам автомобиль;

- ✓ в случае ухудшения погодных условий соблюдайте меры личной безопасности, особое внимание уделяйте детям, инвалидам, престарелым гражданам.