**Тема № 9. Инструкция по правилам поведения во время гололеда.**  
***Гололед*** - это слой плотного льда, который образуется на земной поверхности (тротуарах, проезжей части дороги) и на предметах (деревь­ях, проводах, домах и т. д.) при намерзании ка­пель переохлажденного дождя и мороси обычно при температуре воздуха от 0 до -3° С. 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, особенно опасно 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 мало скользящую обувь с подо­швой на микропористой основе;  
♦ приклеить лейкопластырем к каблуку кусок поролона перед выходом из дома;  
♦ наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделайте 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.