**Правила поведения**

**при гололёде и гололедице**

**Гололёд -** замерзание поверхности земли после дождя или измороси.

**Гололедица -** замерзание поверхности земли после оттепели .

Чтобы не получить серьёзную травму, находясь на природе при гололёде или гололедице, нужно соблюдать очень простые правила.

* Внимательно слушайте прогноз погоды: как правило, в нём всегда сообщают о гололёде или гололедице.
* Лучший способ сохранения равновесия на скользкой поверхности — использование обуви с металлическими набойками или обуви с ребристой подошвой.
* **По улицам, покрытым слоем льда, передвигайтесь медленно.**
* Старайтесь избегать [**обледенелых участков**](http://ped-kopilka.ru/roditeljam/pravila-povedenija-na-ldu-dlja-shkolnikov-poleznye-sovety-i-rekomendaci-dlja-detei.html), идите по песку, который рассыпают на улицах.
* Наступайте на всю ступню, ноги слегка расслабьте в коленях, а в руках по возможности не держите никаких предметов.
* Если вы поскользнулись, постарайтесь удержать равновесие, балансируя руками.
* Чтобы избежать серьёзных травм, нужно научиться группироваться при падении. Почувствовав, что начали падать, сразу присаживайтесь, чтобы уменьшить высоту вашего падения.
* Если, несмотря на все предосторожности, вы всё-таки получили тяжёлую травму, немедленно обратитесь к врачу.