|  |  |
| --- | --- |
|  | **ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ** |

**УВАГА ОЖЕЛЕДЬ!**

***Ожеледь - це шар твердого льоду що утворюється при намерзанні краплин дощу або туману.***

Тому, щоб уникнути травм слід пам'ятати :

1. Людям похилого віку краще у "слизькі дні" не виходити з дому. Якщо все ж виникла потреба, то не соромтесь узяти тростину з гумовим наконечником чи з шипом (лижну палицю).
2. Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підошві з пружною м'якою основою.
3. Для покращення зчеплення з льодом можна:

* наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук. На день-другий такої конструкції вистачить;
* зчеплення з льодом покращує ще один спосіб - натерти наждачним папером підошву чи наклеїти її.

4. Спеціалісти-травматологи рекомендують звернути увагу на свою ходу: не поспішати, ступати треба на всю підошву, ноги злегка розслабити у колінах. Руки не займати сумками. Врахувати, що коли поспішаєш, то вийти треба з дому раніше.

Тим, хто молодший, треба навчитися правильно падати. Відразу присісти - щоб знизити висоту падіння. У мить падіння треба стиснутись, напружити м'язи, а торкнувшись до землі, обов'язково перекотитися: удар, спрямований на вас, таким чином, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.

1. Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. Не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. Пам'ятайте, що у кожну мить ви можете підсковзнутися і попасти під колесо.
2. Водії! Обмежте користування транспортними засобами при ожеледиці. При необхідності виїжджайте тільки на справних транспортних засобах. Виконуйте правила дорожнього руху:

- дотримуйтесь дистанції;

- не збільшуйте швидкість, особливо при проїзді пішохідних доріжок та перехресть вулиць;

* в ожеледицю використовуйте завчасно підготовану до зимової експлуатації гуму ходової частини (з шипами, ланцюгами);
* не перемикайте швидкість і не вимикайте зчеплення на підйомах та спусках. Гальмуйте двигуном;
* гальмуйте, не вимикаючи зчеплення, заздалегідь, під'їжджаючи до місць, де можлива поява пішоходів чи інших перешкод.

**Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД Харківської області**