**УТВЕРЖДАЮ**
**Главный врач ГУП РО «ОХСП»**
**_____ В.В. Мартыненко**
**«___» _____2023г.**

# Правила поведения при гололедице

Для передвижения по гололедице:

- подберите не скользящую обувь с подошвой на микропористой основе;

- смотрите по ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную лужу обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками;

- будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите;

- старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью;

- наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях;

Руки, по возможности, должны быть свободны, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь себе.

**Помните:**

- особо опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга;

- без острой необходимости не выходите из дома при неблагоприятных погодно-климатических условиях.

Если Вы стали очевидцем несчастного случая при гололедице или сами попали в аналогичную ситуацию, срочно обращайтесь за помощью в скорую медицинскую службу, а также в МЧС России по телефонному номеру «112»