ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД

**Техника безопасности для пешеходов**

- пешеходам рекомендуется двигаться по тротуарам с особой осторожностью, смотреть под ноги;

- не следует быстро бегать, ведь можно подскользнуться и упасть. Ходить нужно аккуратно;

- при ходьбе ноги лучше расслабить и немного согнуть в коленях, ступать при этом нужно на всю подошву;

- также пешеходам не рекомендуют держать руки в карманах, так как это ухудшает возможность удержать равновесие, как следствие больше шансов упасть, к тому же падение в такой позе увеличивает риск получить тяжёлые травмы при падении;

- при нарушении равновесия следует постараться быстро присесть, этот приём увеличит шансы удержаться на ногах;

- при неизбежности падения, следует постараться сгруппироваться, а в момент касания с землёй, попытаться перекатиться, чтобы уменьшить силу удара;

- в основном при гололёде люди получают травмы предплечий и кистей рук. Во время падения очень важно сгруппироваться и постараться мягко упасть. Ни в коем случае нельзя падать на выступы, бордюры, какие-либо ограждения. Нельзя падать на прямые - вытянутые руки или на спину (можно повредить не только спину, но и голову).

**Техника безопасности для водителей**

- соблюдайте правила и проявляйте уважение к другим участникам дорожного движения;

- не развивайте скорость большую, чем позволяют погодные и дорожные условия;

- проявляйте особую осторожность на перекрестках и пешеходных переходах;

- старайтесь ехать только в светлое время суток;

- не забывайте включать на автомобиле дневные ходовые огни.