**Правила безопасного поведения водителей и пешеходов во время гололедицы**

**Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:**
 **для водителей**

* При сильных снегопадах и гололёде следует пересесть по возможности на общественный транспорт, чтобы муниципальные службы города могли расчищать свободно дороги от снега и льда и чтобы не образовывались пробки на дорогах, которые значительно замедляют движение абсолютно любого городского транспорта.
* Перед выездом следует внимательно осмотреть свой автомобиль на исправность (тормоза и резину на шинах в первую очередь). Помните, что зимой на летней резине ездить опасно.
* При приближении к пешеходным переходам и местам расположения детских учреждений водителю нужно обязательно снизить скорость до минимума.
* Также водителям следует соблюдать безопасную дистанцию между другими транспортными средствами.
* Помните о безопасной скорости движения (следует соблюдать скоростной режим).
* Помните о том, что нужно при необходимости включать габаритные огни или противотуманные фонари.
* С особой осторожностью следует двигаться по мостам и эстакадам.
* Старайтесь избегать рискованных манёвров на дороге, чтобы избежать аварийных ситуаций на скользкой дороге и уберечь себя и других участников движения от травм.
* Также в непогоду рекомендуется воздержаться от путешествий и переездов на дальние расстояния.

**для пешеходов**

* Пешеходам рекомендуется двигаться по тротуарам с особой осторожностью, обходить голый лёд, смотреть под ноги.
* Дорогу переходить можно только в установленных для этого местах — по специальным пешеходным переходам разного типа (впрочем, это правило относиться к любой погоде).
* Не следует быстро бегать, ведь можно поскользнуться и упасть.
* При ходьбе ноги лучше расслабить и немного согнуть в коленях, ступать при этом нужно на всю подошву.
* При переходе дороги через наземный переход следует снять наушники и капюшон, чтобы видеть по сторонам и слышать звуки улицы, которые могут вовремя предупредить об опасности.
* 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. Чтобы было легче удержать равновесие, лучше размахивать руками в такт ходьбы.
* 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.
* Рекомендуется обходить металлические крышки канализационных люков, так как очень часто они покрываются в холода льдом.
* Будьте внимательны даже на тротуаре, ведь в гололёд автомобиль может занести с дороги и на пешеходную территорию.
* Обувь следует подбирать с расчетом на гололедицу - отказаться от сапог на высоком каблуке в пользу обуви на мягкой рифленой подошве. На подошву вашей обуви стоит нанести клей, а затем приклеить паралон, наждачную бумагу или обычный медицинский пластырь.
* Если все- таки падения не удалось избежать, не выставляйте вперед руки, чтоб не сломать кисти, предплечья. В случае получения травмы, обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

**Напоминаем номера телефонов** **экстренных служб:**

Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112 (сотовый)
Полиция 02 (102 сотовый)
Скорая помощь 03 (103 сотовый)
**Помните эти правила! Расскажите о них своим друзьям!  Живите в безопасности!**