**Правила поведения при гололеде**

**Как подготовиться к гололёду (гололедице)**

Если в прогнозе погоды даётся сообщение о гололёде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можно натереть подошву песком (наждачной бумагой).

**Как действовать во время гололёда (гололедицы)**

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
7. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

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

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга.

**Как действовать при получении травмы**

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме.

## Памятка гражданам при усилении ветра

**1.Краткая характеристика ветра**

При сильном ветре (10,8-13,8 м/сек) качаются толстые сучья деревьев, тонкие деревья гнутся, гудят провода линий электропередач, зонтики используются с трудом. Средняя высота волн в пруду до 3 м, белые пенистые гребни занимают значительные площади, образуется водяная пыль.

При крепком ветре (13,9-17,1 м/сек) качаются стволы деревьев, гнутся большие ветки, трудно идти против ветра, говорить на ветру очень сложно. В результате интенсивной ветровой нагрузки могут быть опрокинуты, установленные вдоль улиц рекламные щитовые установки, транспарант - перетяжки на самостоятельных опорах, светодиодные панно. Сломанные небольшие деревья, крупные ветви могут перекрыть внутридомовые проезды и автомагистрали.

При штормовом ветре (20,8-24,4 м/сек) гнутся большие деревья, ветер срывает черепицу, шифер с крыш. В городе могут быть порваны линии электропередач и контактных сетей электротранспорта, выведено из строя уличное освещение, повалены деревья. В результате большой парусности могут быть опрокинуты торгово-остановочные комплексы. Из-за искрения проводов могут возникнуть очаги пожаров в частном жилом секторе, при этом пожары получат развитие.

При сильном штормовом ветре (24,5-28,4 м/сек) происходят значительные разрушения строений, ветер валит деревья и вырывает их с корнем. В частном жилом секторе могут быть сорваны кровли с домов, разбиты стекла в окнах. На новостройках возможно падение башенных кранов, причем металлоконструкции кранов могут упасть на близ расположенные строения и вызвать дополнительные разрушения. Завалы сломанных деревьев, строительных конструкций могут существенно перекрыть проезды и автомагистрали.

При ураганном ветре (32,6 м/сек и более) будут отмечаться дальнейшие серьёзные разрушения капитальных строений, контактных сетей электротранспорта, линий электропередач коммунально-энергетических сетей, автотранспорта.

**2. Рекомендации гражданам при усилении ветра**

При усилении ветра рекомендуем ограничить выход из зданий, находится в помещениях. Важно взять под особый контроль детей и не оставлять их без присмотра.

Если сильный ветер застал Вас на улице, рекомендуем укрыться в подземных переходах или подъездах зданий. Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Это же относится к остановкам общественного транспорта, рекламным щитам, деревьям, недостроенным зданиям.

Смертельно опасно при сильном ветре стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам.

Если Вы выехали за пределы населенного пункта, то целесообразно выйти из автомобиля и укрыться в дорожном кювете или ближайшем логу. В городе надо немедленно покинуть автомобиль, автобус, трамвай и спрятаться в ближайшем убежище, подземном переходе или подвале.

При нахождении в дороге, на открытой местности, лучше всего скрыться в яме, овраге и плотно прижаться к земле.

При нахождении в опасности и для сообщения важной информации о необходимости проведения спасательных мероприятий сообщите по телефону в службу спасения – **051, 7-05-98.**