

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



ВАЖНО!

Будьте предельно осторожными на проезжей части дороги



по возможности оставайтесь дома



используйте обувь на сплошной рельефной подошве



передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву



пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами



выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки



где возможно, держитесь за поручни, стену

Если вы поскользнулись



прижмите руки к туловищу, старайтесь упасть на бок



попросите прохожих помочь вам



не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм



при возникновении боли не двигайтесь



вызовите скорую помощь по тел. 103

Зима в этом году неустойчива: то мороз, то оттепель. Для гололёда и гололедицы это самые благоприятные условия, а для водителей и пешеходов - самые опасные. Обращаем внимание на соблюдение правил безопасного поведения при гололедице.

Для пешеходов:

Двигаться по возможности желательно только по засыпанным песком участкам дороги или по снегу. Передвигаться осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву, при этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

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. Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как

можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Прежде чем перейти проезжую часть даже по регулируемому переходу, необходимо дождаться полной остановки транспортных средств.

Желательно носить обувь на рифленой подошве, а дамам – без каблуков. Если нет такой обуви, можно наклеить на подошвы несколько кусочков пластыря.

Переход дороги в не установленном месте недопустим. Если вдруг появится машина, перебегать дорогу, покрытую ледяной коркой, весьма рискованно.

Следуя этим простым советам, вы сможете обезопасить своё передвижение по дорогам в гололёд.