

## **ПАМЯТКА**

### **по правилам безопасного поведения при гололедице**

В зимний период по причине резкого перепада температур в природе наблюдается такое опасное явление как гололедица.

Гололедица – это лёд на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

Поэтому, собираясь на улицу необходимо предпринять определённые меры предосторожности:

1. Одеться по погоде, обувь обязательно без каблуков или на низком широком каблуке (подготовить обувь: прикрепить на каблуки металлические набойки, на сухую подошву наклеить лейкопластырь).

2. Выбирать знакомый маршрут, там где меньше льда и снега (небольшой слой снега на льду очень опасен).

3. Обходить места покрытые льдом, если невозможно, идти мелкими шагами, не отрывая ног от земли.

4. При движении не торопиться и не стоит ускоряться (например, догонять отходящий автобус).

5. Двигаться близко к стенам зданий опасно, так как при падении можно удариться о стену.

6. При движении по тротуарам идти по середине, прежде чем пройти мимо здания с покатой крышей (старые здания не выше 5 этажей), посмотрите на крышу. На крыше могут быть сломаны ограждения или свешиваться с края снег и лёд. Иногда опасные места можно определить, если на тротуаре лежат комья снега или льда (при сломанном ограждении крыши, лед двигаясь с конька крыши разгоняется, вылетает и может упасть даже на противоположный край тротуара).

7. При переходе через дорогу по пешеходному переходу будьте внимательны и осторожны, убедитесь, что автотранспорт остановился, и только после этого переходите дорогу.

8. При ожидании общественного транспорта на остановке, не стойте близко к краю проезжей части, осуществляя посадку ( высадку), обращайте внимание на ступеньки, на них может быть снег или лёд.

9. Если вы подскользнулись, и падение неизбежно, постарайтесь сгруппироваться, и упасть набок так, чтобы рука не оказалась под туловищем, во избежание удара головой о землю напрягите мышцы шеи.

Пожилым людям в это время при ходьбе рекомендуется использовать трость с заостренным наконечником.

При получении травмы необходимо обратиться за помощью в больницу.