Осторожно-гололед!

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| **Осторожно-гололед!** |
| Гололедные явления на дорогах могут стать причинами как крупных аварий на проезжей части, так и обернуться травмами для пешеходов. Человека при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя упадут (или наедут).    Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:    Уважаемые водители, помните, что эксплуатация автомобиля на летней резине в зимнее время не допустима. Автомобили, оборудованные системами АБС, во время гололедицы увеличивают тормозной путь, поэтому соблюдайте дистанцию держите ее соизмеримо со скоростью движения. Не прибегайте к экстремальному и агрессивному вождению.    Пешеходам, первое, на что нужно обратить внимание, это на свою обувь:    - Подбери нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.    - Прикрепи на каблуки металлические набойки, натри наждачной бумагой подошву.    - Наклей на подошву матерчатый лейкопластырь. Наклейку сделай крест-накрест или лесенкой.    - Смотри себе под ноги, старайся обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную корку обойти невозможно, то передвигайся по ней, небольшими скользящими шажками.    Будь предельно внимательным на проезжей части дороге:    - Не торопись, и тем более не беги.    - Старайся обходить все места с наклонной поверхностью.    - Помните о том, что основной лед на проезжей части находится там, где часто останавливается транспорт это места остановок общественного транспорта и перекрестки перед развязками дорог, как со светофорами, так и без них, там же за частую находятся и пешеходные переходы. При переходе дороги дождитесь остановки всех транспортных средств, и только после их остановки переходите дорогу. При посадке на общественный транспорт будьте очень внимательны, дождитесь его полной остановки и открывания дверей, если вы упали при посадке и высадке, и вас ни кто не заметил, постарайтесь подать голос и привлечь к себе внимание.    - Рассчитайте время движения, выйди заранее, чтобы не торопиться. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и снег каждую зиму уносят несколько человеческих жизней. Старайтесь не ходить вдоль зданий.    - Передвигайся осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны (не держите руки в карманах).    - Научись падать! Если Вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайся спасти вещи, которые несете в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопись подняться, осмотри себя, нет ли травм, попроси прохожих людей помочь Вам. Помни: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга.    Не будьте равнодушны к пожилым людям, помогите им перейти дорогу или скользкий участок дороги.    Если вы все же упали и получили травму, обязательно обратись к врачу за оказанием медицинской помощи. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |