



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

10.11.2019 19:11

**Осторожно, гололёд!**



В связи с погодными условиями, в Республике Алтай наблюдаются гололедные явления. Водителям необходимо быть особенно внимательным. Зимняя резина, соблюдение скоростного режима и вежливость на дороге – вот составляющие безаварийной езды в скользкое время года. Будьте особенно внимательны при проезде пешеходных переходов. Помните, на дороге в любой момент могут оказаться дети.

При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. Чтобы избежать травм, напоминаем простые правила, соблюдение которых поможет предотвратить беду:

- обратите внимание на свою обувь: выберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Модницам лучше отказаться от высоких каблуков;
- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками;
- будьте предельно внимательным на проезжей части: не торопитесь, и тем более не бегите;
- старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью;
- наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях;
- руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения;
- 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 помощи у прохожих людей.

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.

Будьте особенно внимательны, переходя дорогу! Ни в коем случае не нарушайте правила перехода через улицу!