

Действия во время гололеда

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде, примите меры для снижения вероятности получения травм.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчите удар о землю.

Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т.к. при торможении или трогании с места автобус может занести.

Особо внимательными будьте при переходе улицы в установленных для этого местах. Не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта.

Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях гололедицы.

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге

✗ во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

✗ не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

✗ не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

