

## **Осторожно - гололед! Памятка для пешеходов**

Инструкция по правилам поведения в гололед, при падении снега, сосулек и наледи с крыш зданий. В зимний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждения позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц.



### **Общие требования безопасности во время гололеда**

**Гололед** – это слой плотного снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Умение учитывать погодные условия необходимо всем участникам дорожного движения – водителям и пешеходам.

Во время гололеда, выходя из дома, одевайте удобную и не скользящую обувь на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь. Идите по краю проезжей части дороги, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно.

Необходимо внимательно смотреть под ноги, обходить опасные места, даже если обход будет на несколько метров длиннее.

Самые опасные места – это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти.

При ходьбе надо наступать на всю подошву, а ноги расслабить в коленях.

При поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать.

Если же вы все-таки упали, то в момент падения постарайтесь сгруппироваться и постарайтесь перекатиться, этим вы смягчите удар о землю.

Помните, что падение на спину самое опасное, в этом случае может быть поврежден позвоночник и удар головой.

Сразу не вставайте после падения, осмотрите себя, нет ли серьезных травм.

Если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью, а затем к врачу.

Поднимаясь или спускаясь по ступенькам, держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом.

Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.



**ПОМНИТЕ** – проезжая часть скользкая, и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

- При наличии светофора переходите только на зеленый свет.
- В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.
- В случае падения на проезжей части дороги постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место. Если не можете подняться, попросите прохожих оказать вам помощь. Если их нет, то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.
- Если произошел несчастный случай, необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь по телефонам 103 или 112.