

ИНСТРУКЦИЯ

о мерах безопасности при движении по улице во время гололеда

ГОЛОЛЕДИЦА – это тонкий слой льда, который появляется на поверхности земли после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

Гололед и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений – это ушибы, переломы рук и ног. Особенно опасно падение навзничь (на спину, вверх лицом), которое может привести к сотрясению мозга.

Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы не случилось беды?

При гололеде и гололедицы нужно выйти из дома пораньше, чтобы иметь запас времени и не спешить.

Беды не произойдет, если соблюдать **ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ** по улице в **ГОЛОЛЕД**.

Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Модницам рекомендовано 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 дороги: 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 прохожих людей помочь вам.