

## Правила поведения при гололеде

**Гололедица** – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где из-за движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

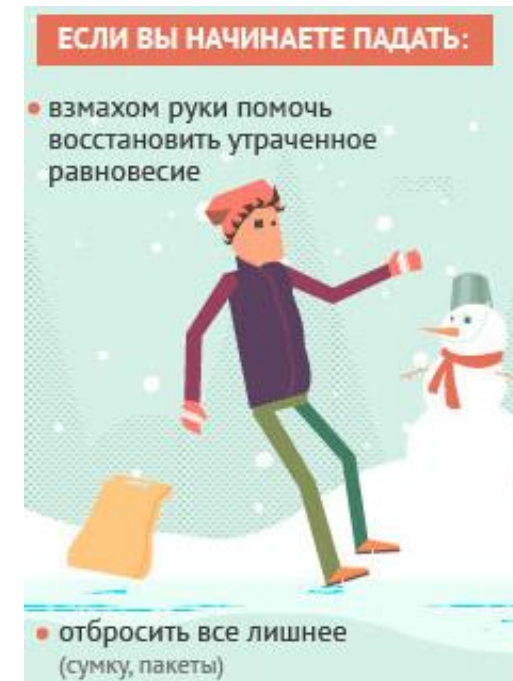
**Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:**

- Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись 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 внимательны 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.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

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.



## НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и приземляться на вытянутые руки – это приведет к перелому запястья, смещению или разрыву сухожилий



падая, садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика

## Телефоны обращения за помощью

### Единая служба спасения



**01(112)**

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРИРОДНЫХ ПОЖАРОВ

**Помните:** особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга.



### Скорая помощь

**03**



# Осторожно ГОЛОЛЁД



**01 – ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**  
**112 – для абонентов мобильной связи**

**При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.**