

Осторожно - гололед!

Памятка для пешеходов

Правила поведения на улице в гололед

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которые следует неукоснительно придерживаться в гололед. Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой.

Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки. Пешеходам при гололеде рекомендуем идти по снежной кромке вдоль дороги, старайтесь обходить места с наклонной поверхностью, на опасной дороге будьте предельно внимательны, не торопитесь, а тем более не бегите, старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, и, конечно же, правилом перехода на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не пренебрегать. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки.

Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Если падения не удалось избежать

Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону. Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого

вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.