

Памятка

Правила поведения на улице в гололед!!!

- Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которые следует неукоснительно придерживаться в гололед. - ---
- Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги.
- Будьте предельно внимательны. Не держите руки в карманах! Когда руки в карманах вам сложнее удерживать равновесие на скользкой поверхности, а при падении вы просто не успеете вынуть руки, чтобы сгруппироваться или за что-нибудь ухватиться.
- Старайтесь идти по снежной кромке на тротуарах. Старайтесь строить свой маршрут подальше от проезжей части. Не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки, а на асфальте - наледи. Обходите места с наклонной поверхностью.
- Будьте предельно внимательны при переходе через проезжую часть дороги, ни в коем случае не перебегайте. Переходите дорогу исключительно по пешеходному переходу.
- Особую опасность в гололед представляют ступеньки. Спускаясь по скользкой лестнице, ставьте ногу вдоль ступеньки, так уменьшается возможность скольжения! И ни в коем случае не торопитесь! В гололед необходимо подготовить мало-скользящую обувь. Уменьшить скольжение подошвы вашей обуви можно в домашних условиях. Для этого прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту. Перед выходом также можно натереть подошву наждачной бумагой.
- Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.