Техника безопасности в гололёд для водителей

При сильных снегопадах и гололёде следует :

Перед выездом следует внимательно осмотреть свой автомобиль на исправность (тормоза и резину на шинах в первую очередь). Помните, что зимой на летней резине ездить опасно.

При приближении к пешеходным переходам и местам расположения детских учреждений водителю нужно обязательно снизить скорость до минимума.

Также водителям следует соблюдать безопасную дистанцию между другими транспортными средствами.

Помните о безопасной скорости движения (следует соблюдать скоростной режим).

Помните о том, что нужно при необходимости включать габаритные огни или противотуманные фонари.

С особой осторожностью следует двигаться по мостам и эстакадам.

Старайтесь избегать рискованных манёвров на дороге, чтобы избежать аварийных ситуаций на скользкой дороге и уберечь себя и других участников движения от травм.

Также в непогоду рекомендуется воздержаться от путешествий и переездов на дальние расстояния.

Техника безопасности в гололёд для пешеходов

Пешеходам рекомендуется двигаться по тротуарам с особой осторожностью, обходить голый лёд, смотреть под ноги.

Дорогу переходить можно только в установленных для этого местах — по специальным пешеходным переходам разного типа (впрочем, это правило относиться к любой погоде).

Следует быть максимально осторожными и осмотрительными, смотрите при переходе дороги сначала налево, затем направо.

Не следует быстро бегать, ведь можно подскользнуться и упасть. Ходить нужно аккуратно, а дорогу переходить только на зелёный свет светофора.

При ходьбе ноги лучше расслабить и немного согнуть в коленях, ступать при этом нужно на всю подошву.

При переходе дороги через наземный переход следует снять наушники и капюшон, чтобы видеть по сторонам и слышать звуки улицы, которые могут вовремя предупредить об опасности.

Также пешеходам не рекомендуют держать руки в карманах, так как это ухудшает возможность удержать равновесие, как следствие больше шансов упасть, к тому же падение в такой позе увеличивает риск получить тяжёлые травмы при падении. Чтобы было легче удержать равновесие, лучше размахивать руками в такт ходьбы.

При нарушении равновесия следует постараться быстро присесть, этот приём увеличит шансы удержаться на ногах.

При неизбежности падения, следует постараться сгруппироваться, а в момент касания с землёй, попытаться перекатиться, чтобы уменьшить силу удара.

Рекомендуется обходить металлические крышки канализационных люков, так как очень часто они покрываются в холода льдом.

Будьте внимательны даже на тротуаре, ведь в гололёд автомобиль может занести с дороги и на пешеходную территорию.

В основном при гололёде люди получают травмы предплечий и кистей рук. Во время падения очень важно сгруппироваться и постараться мягко упасть. Ни в коем случае нельзя падать на выступы, бордюры, какие-либо ограждения. Нельзя падать на прямые — вытянутые руки или на спину (можно повредить не только спину, но и голову).

Выявить перелом у ребёнка может только рентген! Поэтому при малейшем подозрении на травму нужно срочно обратиться за помощью к врачам в травмпункт!

**Берегите себя и будьте здоровы!**