

СОБЛЮДАЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ И НА ДОРОГЕ

Профилактика ДТП в условиях гололеда



Когда на улице скользко, в первую очередь позаботьтесь о подходящей обуви. Носите удобную нескользящую обувь с устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), широкой носовой частью, толстой подошвой с четким рельефом – чем он крупнее, тем меньше придется скользить.



Возьмите за правило выходить из дома раньше, чтобы идти медленно, не спеша, наступая на всю подошву, при этом ноги должны быть слегка расслаблены.



Не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками – рукам нужна свобода движений, чтобы при необходимости вы смогли быстро восстановить равновесие.



Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо, носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.



Пожилым людям в гололед не следует выходить из дому без палочки с заостренными шипами или трости с резиновым наконечником (можно взять обычную лыжную палку).



Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице.



Не бегите вдогонку уходящего автобуса или маршрутки, вы можете поскользнуться и упасть.



Если почувствовали, что падения не избежать, попытайтесь отбросить все лишнее. Сумки, особенно если в них есть что-то бьющееся, могут только ухудшить ваше положение.



В момент падения постарайтесь напрячь мышцы, чтобы они амортизировали удар, «сгруппироваться», сжаться в комок: подберите руки, втяните голову в плечи.



Хорошо, если удастся приземлиться не на спину, а на бок: тогда, можно отделаться легким ушибом.



Если все-таки упали, получили травму, обращайтесь в травмпункт.



Если вы выехали на гололед, не теряйтесь, а соблюдайте основные правила для обеспечения безопасного движения в этих условиях:



Перед началом движения, поворотом, разворотом, перестроением или остановкой не забывайте подавать соответствующие сигналы.



Наиболее актуальной мерой предосторожности является соблюдение безопасной дистанции, дающей возможность беспрепятственной остановки и торможения.



Для того чтобы предупредить о предстоящем торможении водителя сзади движущегося автомобиля, можно несколько раз коснуться педали тормоза, привлекая внимание мигающим стоп-сигналом.



Следует помнить о том, что водитель должен уступать дорогу пересекающим проезжую часть людям, а пешеходы обязаны переходить максимально осторожно в специально установленных для этого местах.

СОБЛЮДЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ И НА ДОРОГЕ СОХРАНИТ ВАМ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ!