

## **Осторожно, гололед!**

Автор: superadmin  
22.12.2016 09:57

---

### **Осторожно, гололед!□**

Каждый год, с приходом зимы, травматизм возрастает в два раза. Зимний травматизм обусловлен падениями на льду, а также занятиями зимними видами спорта. Зачастую, падения ведут к серьезным последствиям: от легкого сотрясения мозга до открытых переломов.

### **СОГБУ «Пожарно-спасательный центр» напоминает!Соблюдайте меры безопасности при гололеде!**

- когда на улице скользко, в первую очередь надо позаботиться о подходящей обуви. Носите только удобную нескользящую обувь. Обувь с устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), широкой носовой частью, толстой подошвой с четким рельефом - чем он крупнее, тем меньше придется скользить, то, что нужно.

- шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают, поэтому возьмите за правило выходить из дома раньше, чтобы идти медленно, не спеша. Старайтесь идти, немного наклонившись вперед. Не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками - рукам нужна свобода движений, чтобы при необходимости вы смогли быстро восстановить равновесие.

- учтите, что в сумерках легко поскользнуться даже на ровном месте, не говоря уже о ледяном тротуаре.

- 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 или трости с острым наконечником (можно взять обычную лыжную палку)

## **Осторожно, гололед!**

Автор: superadmin  
22.12.2016 09:57

---

- 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.

### **Профилактика ДТП в условиях гололеда**

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

- перед началом движения, поворотом, разворотом, перестроением или остановкой не забывайте подавать соответствующие сигналы;

- сложная обстановка на дороге повышает риск хаотичного перестроения из одной полосы движения в другую, а также необдуманного поспешного обгона;

- наиболее актуальной мерой предосторожности в сложившихся условиях 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. Не прибегайте к экстренному торможению, если это не связано с необходимостью предотвращения ДТП;

- больше половины дорожно-транспортных происшествий, как правило, связаны с наездами на пешеходов. Поэтому следует помнить о том, что водитель должен уступать дорогу пересекающим проезжую часть людям, а пешеходы, в свою очередь, обязаны переходить максимально осторожно в специально установленных для этого местах.