

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 до минус 3 °С.



Это слой плотного льда толщиной до нескольких сантиметров, образующийся при замерзании снега или дождя на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, а также на деревьях и проводах.



Человека при гололеде подстерегают две опасности: вероятность поскользнуться и упасть самому или риск, что упадут (или наедут) на тебя.

ЧТОБЫ НЕ ПОСТРАДАТЬ, ВЫПОЛНЯЙ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

<p>1</p>	<p>ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЙ ОБУВЬ</p> <p>НЕСКОЛЬЗЯЩАЯ, С УСТОЙЧИВЫМ КАБЛУКОМ (НЕ ВЫШЕ 3-4 СМ) И С ШИРОКОЙ НОСОВОЙ ЧАСТЬЮ</p> <p>ТОКСИКАЯ ПОДШИВА НА МИКРОПОРИСТОЙ ОСНОВЕ С ЧЕТКИМ РЕЛЬЕФОМ (чем крупнее, тем меньше скользит)</p>	<p>СОВЕТ:</p> <p>Прикрепи на каблук металлические набойки, натри наждачной бумагой подошву.</p> <p>Наклей на подошву изоляционную ленту (бейкопластырь).</p>	<p>6</p>	<p>ПРАВИЛЬНО ПЕРЕДВИГАЙСЯ</p> <p>СТАРАЙСЯ ИДТИ ОСТОРОЖНО, НЕМНОГО НАКЛОНИВШИСЬ ВПЕРЕД И СТУПАЯ НА ВСЮ ПОДОШВУ. ПРИ ХОДЬБЕ НОГИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СЛЕГКА РАССЛАБЛЕННЫМИ В КОЛЕНАХ.</p>	<p>СОВЕТ:</p> <p>Не держи руки тяжелой или крупной вещью и не держи их в карманах.</p>
<p>2</p>	<p>ИЗБЕГАЙ ОПАСНЫХ МЕСТ</p> <p>СМОТРИ ПОД НОГИ!</p> <p>СТАРАЙСЯ ОБХОДИТЬ ОПАСНЫЕ МЕСТА (СКЛОНЫ, ЛЕСТНИЦЫ И Т. П.), НО НЕ ПО ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ.</p>	<p>СОВЕТ:</p> <p>Если ледяную «лужу» обойти невозможно, двигайся по ней, как лыжник, небольшими скользящими шагами.</p>	<p>7</p>	<p>СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ</p> <p>ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИ ФИЗИКАМИ ГОЛЫМИ ДЛИННОГО ПАЛЬТО ИЛИ ШЕРЫ, ВЫХОДИ ИЗ ТРАНСПОРТА ИЛИ СПУСКАЙСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ.</p>	
<p>3</p>	<p>ИЗБЕГАЙ ОПАСНЫХ УЧАСТКОВ</p> <p>ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ПРОХОДИ В БЛИЗИ ЗДАНИЙ И ДЕРЕВЬЕВ, ТАК КАК ПАДАЮЩИЕ С КАРНИЗОВ И ВОДОСТОЧНЫХ ТРУБ СОСУСЬКИ И ОБЛЕДЕЛЕННЫЕ ВЕТКИ КАЖДЫЙ ГОД УНОСЯТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЖИЗНИ.</p>	<p>8</p>	<p>БУДЬ ОСТОРОЖЕН</p> <p>НЕ ВЕТИ ВОДОСТОКУ УХОДИЩЕГО АВТОБУСА ИЛИ МАРШРУТКИ.</p>		
<p>4</p>	<p>РАССЧИТЫВАЙ ВРЕМЯ</p> <p>ВЫХОДИ ЗАРАНЕЕ, ЧТОБЫ НЕ ТОРОПЫТЬСЯ.</p>	<p>9</p>	<p>ОЦЕНИВАЙ ОКРУЖАЮЩУЮ ОБСТАНОВКУ</p> <p>В СУМЕРКАХ РИСК ПОСКОЛЬЗНУТЬСЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ПОЭТОМУ ВЫБИРАЙ ОСВЕЩЕННЫЕ МЕСТА.</p>		
<p>5</p>	<p>БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН</p> <p>БУДЬ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЕН НА ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ ДОРОГИ И НЕ ТОРОПЬСЯ.</p>	<p>10</p>	<p>ЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ</p> <p>ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ И БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ НЕ СЛЕДУЕТ ВЫХОДИТЬ ВОСПОМОЩНИКАМИ ИЛИ ТРОСТИ С РЕЗИНОВЫМ (ОСТРЫМ) НАКОНЕЧНИКОМ.</p>		

НАУЧИСЬ ПАДАТЬ!

1. Если поскользнулся, сразу присядь, чтобы снизить высоту падения.
2. Не пытайся спасти свои вещи (телефон, сумку и т. п.).
3. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара).

4. Лучше приземляться на бок.
5. Не торопись подняться: осмотри себя, нет ли травм, попроси прохожих людей помочь тебе.
6. При резкой боли не двигайся, обязательно вызови скорую помощь.



ОСОБЕННО ОПАСНЫ ПАДЕНИЯ НА СПИНУ ВВЕРХ ЛИЦОМ!

Так можно получить серьезные травмы головы, вплоть до сотрясения головного мозга!

ПОМНИ! ЕСЛИ ПРОИЗОШЛА БЕДА, ЗВОНИ СПАСАТЕЛЯМ!

©2017 ФАУ «ИЦ ОКСИОН»

