

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.

Если вы передвигаетесь с помощью трости, надевайте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.

Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.

Не занимайте руки хуликой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.

По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.

Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.

Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, столбы, лестницы и т.п.).

Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.

Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перевернуться.

Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.

Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.

Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.

Источник: Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

© Иллюстрация **СНІТА**

Метель (буря, вьюга) – перенос сильным приземным ветром падающего и выпавшего снега

Снежные заносы – скопление снега в виде сугробов

Чем опасен СНЕГОПАД?

Затрудняет движение людей и транспорта

Может скрывать опасности

амы, неустойчивые конструкции, сломанные ветви деревьев и т.п.

Способствует образованию: лавин, снежных карнизов, наледи и гололеда

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге

Во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

Не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

Не перебегайте проезжую часть

Обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

Ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

Выбирайте освещенные участки дороги

Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

Выбирайте внутренний край тротуара с непромопанным снегом

Скачайте приложение «Безопасность» в Google Play

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД

ВАЖНО! Будьте особенно осторожны на гололедице!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- по возможности оставьте дома
- используйте обувь на сплошной рельефной подошве
- надевайте обувь осторожно, наступая на всю подошву
- по возможности используйте трость с резиновым наконечником или палку с заточенным концом
- выбирайте безопасный маршрут, посыпанный песком дорожки
- где возможно, держитесь за поручни, стены

Если вы поскользнулись

- примите руки к туловищу, стараясь упереться в бок
- попробуйте провалиться набок
- не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм
- при возникновении боли не двигайтесь
- вызовите скорую помощь по тел. 103

Если вы поскользнулись...

- ...и падаете**
Масштабнее – чем больше амплитуда, тем больше шансов удариться на пол.
Согните ноги в коленях, руки присядьте.
Постарайтесь за что-нибудь ухватиться
- ...и падаете на спину**
Как можно шире расставьте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на затылок.
Постарайтесь пригнать голову к груди, чтобы не ударилась затылком
- ...и падаете вперед**
Согните руки в локтях – так вы саморегулируете удар.
- ...и падаете на бок**
Максимально сгруппируйтесь, встаньте, подтяните ноги к груди.
Локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечья, не выпячивайте руки

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА – падение на выпяченные руки, из-за этого и происходит большинство травм