

# Одной из главных проблем зимы любого региона является гололед, который подчас приносит нам немало проблем....

По статистике, во время гололеда число ДТП на дорогах увеличивается в несколько раз, а пешеходы, поскользнувшись на дороге, рискуют в последующий месяц ходить в гипсе. Как избежать пешеходам падения на гололеде и что делать, если вы решили сесть за руль и выехать на скользкую дорогу...

Итак, как же вести себя во время снегопада и гололедицы.

## Меры предосторожности при гололеде

Гололед часто сопровождается обледенением, поэтому особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей транспорта. Об оборванных проводах сообщайте в администрацию города

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. Ноги слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения

Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту. Также можно натереть подошвы песком или наждачной бумагой

Будьте особенно внимательными, переходя дорогу! На гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить. Да и тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте

Пешеходам

Автовладельцам

www.odintsovo.info

На автомобиле не развивайте скорость большую, чем позволяют погодные и дорожные условия

Никогда не забывайте взять с собой мобильный телефон, а при возможности и зарядку или запасные аккумуляторы к нему

Старайтесь ехать только в светлое время суток, в темное время суток обязательно включайте фары

Бензобак автомобиля должен быть заправлен полностью, не помешает иметь запасную канистру с горючим

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку со специальными заостренными шипами

Городские власти ежегодно призывают абсолютно всех водителей соблюдать технику безопасности и быть максимально внимательными и осторожными на дорогах, особенно при ухудшении погодных условий. Например, в гололёд и снегопады следует придерживаться таких рекомендаций водителям:

## Техника безопасности в гололёд для водителей

- При сильных снегопадах и гололёде следует пересесть по возможности на общественный транспорт, чтобы муниципальные службы города могли расчищать свободно дороги от снега и льда и чтобы не образовывались пробки на дорогах, которые значительно замедляют движение абсолютно любого городского транспорта.
- 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 относится 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 может только рентген! Поэтому при малейшем подозрении на травму нужно срочно обратиться за помощью к врачам в травмпункт!