

# 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 непротоптаным снегом





При выходе на проезжую часть пользуйся общими правилами перехода, но с учетом зимних условий:

- Не торопись переходить дорогу в мороз. Это опасно: стёкла автомобиля покрываются изморозью и видимость ухудшается.
- В гололед даже самый опытный водитель не сможет сразу остановить машину, особенно на скользкой дороге.
- В снегопад водитель с трудом видит перед собой дорогу и поэтому неожиданно появившийся пешеход может быть сбит машиной.
- В зимнее время будь чрезвычайно осторожен на улице (дороге).
- Переходи улицу только на зеленый сигнал светофора или по пешеходному переходу, полностью убедившись в том, что все машины остановились.
- Не играй в снежки, футбол на тротуарах и вблизи проезжей части.
- Не катайся на санках, лыжах и коньках по улицам и дорогам. Это очень опасно.
- Не цепляйся за проходящий транспорт. Ты можешь неожиданно упасть и оказаться под колесами.
- Будь особенно осторожен в гололед.



## Осторожно, горка!

Зима – раздолье для зимних игр и забав. Сколько веселья, радости и удовольствия доставляют детям игры в снежки, спуски с ледяных горок. В то же время зимние катания таят в себе немало опасностей.

Зимой, выбирая горку для катания, надо обязательно обращать внимание на то, чтобы она не выходила на проезжую часть дороги, где в любой момент может появиться машина.

## ЗАСВЕТИСЬ!

В тёмное время суток носи одежду со световозвращающими элементами или прикрепляй к куртке, ранцу светоотражающие значки, подвески. Тогда водитель сможет издалека тебя увидеть и затормозить. Переходя дорогу вечером или в плохую погоду, **БУДЬ КРАЙНЕ внимателен!**

## Внимание, гололед!

Погода зимой бывает разная. При перепадах температуры наблюдается такое явление, как гололёд.

Гололедица – это слой льда на дорожном покрытии. Во время гололедицы, для того, чтобы не получить травму, нужно соблюдать следующие правила.



Передвигайтесь по улице медленно, делайте широкий шаг. Корпус наклоняйте немного вперед. Обувь лучше носить с прорезиненной подошвой – она меньше скользит. Не держите руки в карманах, иначе в случае угрозы падения тяжело будет удержать равновесие.





## Памятка «Гололед и безопасность человека»



**Гололедица** – это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

Гололед и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений, особенно падения навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.

Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы снизить отрицательные последствия гололеда и гололедицы?

Если в прогнозе погоды указывается вероятность появления на улицах и дорогах гололеда и гололедицы, необходимо выйти из дома пораньше, чтобы иметь резерв времени и не спешить.

### Советуем вам соблюдать правила передвижения по улице

#### В гололед:

- подобрать малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе;
- приклеить лейкопластырем к каблuku кусок поролона перед выходом из дома;
- наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделать крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок;
- можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.