

Советы пешеходам: как вести себя во время гололёда

В связи с ухудшением погодных условий и обстановки на дорогах – снежные заносы, гололедица, Главное управление МЧС России по Удмуртской Республике обращает внимание пешеходов на правила безопасного поведения при неблагоприятных метеоявлениях:

- выходите из дома пораньше, чтобы иметь резерв времени и не спешить.
- будьте крайне осторожными при движении по дорогам и тротуарам, под снегом возможна гололедица - двигайтесь не торопясь.
- подберите нескользящую обувь (откажитесь от высоких каблуков).
- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места.
- будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- наступать следует на всю подошву, учитывая неровности поверхности, ноги слегка расслабить в коленях.
- руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжёлые сумки, не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения.
- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заострёнными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Особенно опасны падения на спину, так как можно удариться затылком и получить сотрясение мозга. При травме обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Помните: лучшая профилактика несчастных случаев в условиях гололедицы – это осторожность и осмотрительность.