



Осторожно, гололед!

Меры безопасности для пешехода и водителя

Каждый год, с приходом зимы, возрастает травматизм. Зимний травматизм обусловлен падениями на льду, а также занятиями зимними видами спорта. Зачастую, падения ведут к серьезным последствиям: от легкого сотрясения мозга до открытых переломов. Гололед становится частой причиной случаев падения пешеходов вблизи пешеходных переходов, тротуаров.

Меры безопасности при гололеде:

1. Когда на улице скользко, в первую очередь надо позаботиться о подходящей обуви. Носите только удобную нескользящую обувь с устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), широкой носовой частью, толстой подошвой с четким рельефом - чем он крупнее, тем меньше придется скользить, то, что нужно.

2. Шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают, поэтому возьмите за правило выходить из дома раньше, чтобы идти медленно, не спеша. Старайтесь идти, немного наклонившись вперед. Не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками - рукам нужна свобода движений, чтобы при необходимости вы смогли быстро восстановить равновесие.

3. Учтите, что в сумерках легко поскользнуться даже на ровном месте, не говоря уже о ледяном тротуаре.

4. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо.

5. Пожилым людям в гололед не следует выходить из дома без палочки или трости с острым наконечником (можно взять обычную лыжную палку).

6. Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице.

Не бегите вдогонку уходящего автобуса или маршрутки, вы можете поскользнуться и упасть. От падения никто не застрахован, поэтому поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться.

Если почувствовали, что падения не избежать, попытайтесь отбросить все лишнее. В момент падения за считанные секунды постарайтесь максимально напрячь мышцы, чтобы они амортизировали удар, "сгруппироваться", сжаться в комок: подберите руки, втяните голову в плечи. Хорошо, если удастся приземлиться не на спину, а на бок: тогда, возможно, отделаетесь легким ушибом. Полезный совет - ходите в гололед на чуть согнутых в коленях ногах.

Если все-таки упали, получили травму, обращайтесь в травмпункт.

Профилактика ДТП в условиях гололеда

Неблагоприятные дорожные условия являются прямой причиной дорожно-транспортных происшествий. Дорожное обледенение может быть сплошным на большой протяженности дороги или на небольших участках. Обычно границами гололеда бывают придорожные постройки, поэтому в этих местах следует ожидать изменения состояния поверхности дороги. От водителей и пешеходов требуется повышенное внимание к мерам собственной безопасности и безупречного соблюдения правил дорожного движения.

1. Перед началом движения, поворотом, разворотом, перестроением или остановкой не забывайте подавать соответствующие сигналы.

2. Сложная обстановка на дороге повышает риск хаотичного перестроения из одной полосы движения в другую, а также необдуманного поспешного обгона.

3. Наиболее актуальной мерой предосторожности в сложившихся условиях является соблюдение безопасной дистанции, дающей возможность беспрепятственной остановки и торможения. Для того, чтобы предупредить о предстоящем торможении водителя сзади движущегося автомобиля, можно несколько раз коснуться педали тормоза, привлекая внимание мигающим стоп-сигналом. Не прибегайте к экстренному торможению, если это не связано с необходимостью предотвращения ДТП.

4. Больше половины дорожно-транспортных происшествий, как правило, связаны с наездами на пешеходов. Поэтому следует помнить о том, что водитель должен уступать дорогу пересекающим проезжую часть людям, а пешеходы, в свою очередь, обязаны переходить максимально осторожно в специально установленных для этого местах.