



КОМИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД!!!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДИЦЕ

- Двигаться по возможности желательнее только по засыпанным песком участкам дороги или по снегу. Передвигаться осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву, при этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.
- Прежде чем перейти проезжую часть даже по регулируемому переходу, необходимо дожидаться полной остановки транспортных средств.
- Желательно носить обувь на рифленой подошве, а дамам – без каблуков. Если нет такой обуви, можно наклеить на подошвы обычной несколько кусочков пластыря.
- Переход дороги в не установленном месте недопустим. Если вдруг появится машина, перебежать дорогу, покрытую ледяной коркой, весьма рискованно.

**ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ – 112
ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ ВОЛГОГРАДА – 089**



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.
- Подготовьте мало скользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).
- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
- Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.