

## МЧС предупреждает: в гололед нужно ходить и ездить правильно

26.11.2015



Уважаемые жители столицы! В связи с изменением погодных условий Управление по ЮЗАО Главного управления МЧС России по г. Москве и АГЗ ЮЗАО Москвы просят Вас быть осторожными на трассах и улицах, опасаться гололеда.

В период заморозков, чтобы избежать ДТП, автовладельцам необходимо соблюдать несколько правил. Подготовьте автомобиль к эксплуатации в зимних условиях, двигайтесь на пониженной скорости, соблюдайте безопасную дистанцию, не забудьте, что на сырой и скользкой дороге тормозной путь увеличивается в несколько раз; не применяйте резкого торможения; избегайте опасных обгонов и других маневров

Предельно внимательными на дорогах должны быть и пешеходы. Особенного внимания в период гололеда требуют тротуары, пешеходные дорожки, посадочные площадки остановок общественного транспорта, лестничные сходы мостовых сооружений. Перед тем, как переходить дорогу, убедитесь в отсутствии транспорта, переходите улицу в специально установленных для этого местах и только на разрешающий сигнал светофора.

В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей подошве с глубоким «протектором». Передвигайтесь осторожно, 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, в момент падения постарайтесь сгруппироваться и упасть на всю поверхность тела, максимально высоко поднимая голову. Если вы чувствуете, что падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком. Нежелательно падать на колени или выпрямленные руки.

Если Вы упали - не стремитесь побыстрее подняться. Сначала осмотрите себя, пошевелите руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо постараться определить, чем они вызваны - ушибом, повреждением связок или переломом кости. При получении травмы обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

Осторожность и осмотрительность - лучшая профилактика ДТП и зимнего травматизма в условиях гололеда.

