

## **Техника безопасности в гололёд для пешеходов**

- Пешеходам рекомендуется двигаться по тротуарам с особой осторожностью, обходить голый лёд, смотреть под ноги.
- Дорогу переходить можно только в установленных для этого местах — по специальным пешеходным переходам разного типа (впрочем, это правило относится к любой погоде).
- Следует быть максимально осторожными и осмотрительными, смотрите при переходе дороги сначала налево, затем направо.
- Не следует быстро бегать, ведь можно подскользнуться и упасть. Ходить нужно аккуратно, а дорогу переходить только на зелёный свет светофора.
- При ходьбе ноги лучше расслабить и немного согнуть в коленях, ступать при этом нужно на всю подошву.
- При переходе дороги через наземный переход следует снять наушники и капюшон, чтобы видеть по сторонам и слышать звуки улицы, которые могут вовремя предупредить об опасности.
- Также пешеходам не рекомендуют держать руки в карманах, так как это ухудшает возможность удержать равновесие, как следствие больше шансов упасть, к тому же падение в такой позе увеличивает риск получить тяжёлые травмы при падении. Чтобы было легче удержать равновесие, лучше размахивать руками в такт ходьбы.
- При нарушении равновесия следует постараться быстро присесть, этот приём увеличит шансы удержаться на ногах.
- При неизбежности падения, следует постараться сгруппироваться, а в момент касания с землёй, попытаться перекатиться, чтобы уменьшить силу удара.
- Рекомендуется обходить металлические крышки канализационных люков, так как очень часто они покрываются в холода льдом.
- Будьте внимательны даже на тротуаре, ведь в гололёд автомобиль может занести с дороги и на пешеходную территорию.
- В основном при гололёде люди получают травмы предплечий и кистей рук. Во время падения очень важно сгруппироваться и постараться мягко упасть. Ни в коем случае нельзя падать на выступы, бордюры, какие-либо ограждения. Нельзя падать на прямые — вытянутые руки или на спину (можно повредить не только спину, но и голову).
- Выявить перелом у ребёнка может только рентген! Поэтому при малейшем подозрении на травму нужно срочно обратиться за помощью к врачам в травмпункт!

***Берегите себя и будьте здоровы!***