



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

11.11.2019 20:11

В связи с наступлением периода гололедицы

Главное управление

М Ч С

Р о с с и и
по Смоленской
области

ИНФОРМИРУЕТ



В связи с наступлением периода гололедицы ГУ МЧС России по Смоленской области рекомендует предпринимать меры для обеспечения личной безопасности заблаговременно. Существует несколько элементарных правил поведения на улице в данный период, соблюдение которых поможет уберечь себя от серьёзных травм. Следует исключить обувь на каблуках, сапоги и ботинки с полиуретановой или кожаной подошвой; если заменить такую обувь нечем, то необходимо поставить в мастерской профилактику из тонкой резины. Предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов. Так же в обувных магазинах продают специальные накладки с металлическими зубчиками.

Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах опасно (при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь). Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой.

Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых образуются сосульки. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательными переходить дорогу строго по пешеходному переходу.

Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону. Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы. Если в момент соприкосновения с землей вам удалось перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), то максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб.

Водителям рекомендуется не превышать скорость. Даже максимально допустимая скорость на отдельно взятом участке, может оказаться опасной. Избегать резких поворотов руля, резкого нажатия на педали газа или тормоза, что может привести к тому, что ваш автомобиль станет неуправляемым.

В результате травмы человек может получить ушибы, гематомы, сотрясение мозга, переломы конечностей. Если после падения Вы испытываете резкую боль, головокружение, попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.
