

Как уберечься в гололёд: советы пешеходам



Лучше надеть обувь на устойчивой плоской подошве. Каблук должен быть не выше 3-4 см. Нога должна быть хорошо зафиксирована



Переходя дорогу, не торопитесь, следите за машинами. На скользкой дороге автомобиль не сможет быстро затормозить. Упав, вы не успеете быстро подняться



X

Если падения не избежать, лучше не пытайтесь удержать равновесие. Стоя можно получить серьезные травмы: вывих шейного отдела позвоночника или растяжение тазобедренного сустава. Не вытягивайте руки вперед, чтобы не сломать их при падении. Не падайте на спину, чтобы не получить сотрясение мозга или перелом позвоночника.

✓

Перед падением попытайтесь сгруппироваться таким образом, чтобы упасть на бок и не повредить позвоночник, руки и лодыжки.

Советы водителям в гололёд



На скользкой дороге снизьте в 2-3 раза интенсивность разгонов, торможений и поворотов



Соблюдайте дистанцию: на дороге, покрытой наледью, расстояние между машинами должно соответствовать скорости автомобиля, умноженной на два

Не превышайте скорость: на снегу тормозной путь увеличивается почти втрое. Возле остановок транспорта и перед светофорами от частых торможений образуются наледи, будьте осторожны



Ездить по глубокому снегу необходимо без остановок и переключения передач. Если застрянете в снегу, не допускайте, чтобы колёса долго буксовали