

## ПАМЯТКА

### Правила поведения в гололед, при падении снега, сосуллек и наледи с крыш домов.

**Опасные факторы:** В зимний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждения позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц.

1. Во время гололеда, одевайте удобную и нескользящую обувь. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь или надеть специальные шипы на резинке. Выходите из дома заблаговременно, выбирайте более безопасный маршрут. Идите по краю пешеходной дорожки, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно. Поднимаясь или спускаясь по ступенькам держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставите аккуратно, немного под углом. Если вы почувствовали, что падаете, попытайтесь отбросить всё лишнее. Сумки особенно если в них есть что-то бьющееся, могут только усугубить ваше положение. В момент падения за считанные секунды постарайтесь максимально напрячь мышцы, чтобы они амортизировали удар, «сгруппируйтесь» сожмитесь в комок, подберите руки, втяните голову в плечи.

Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.

**ПОМНИТЕ** - проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

При наличии светофора - переходите только на зеленый свет. В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и

отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих оказать вам помощь, если их нет, то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место. Если произошел несчастный случай, необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и сообщить руководству образовательного учреждения.

2. При больших снегопадах и оттепели выходя из зданий, не задерживайтесь на крыльце, а быстро отходите на безопасное расстояние от здания (5метров). Входя в здание обязательно поднимите голову вверх, и убедитесь в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек. При перемещении на улице, не ходите вдоль стен здания, а перемещайтесь по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние обязательно поднимите голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб проходите в этом месте. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойдите это место на безопасном расстоянии. Выполняйте требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб. Если произошел несчастный случай, необходимо оттащить пострадавшего на безопасное расстояние, оказать ему помощь, в случае необходимости срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и обязательно сообщить о случившемся руководству.