Памятка «Гололед»

Как подготовиться к гололеду (гололедице)

— Если во время погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

— Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Как действовать во время гололеда (гололедицы)

— Передвигайтесь осторожно, не торопясь, 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, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

— В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередачи, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите по телефонам экстренных служб.