

Инструктаж по безопасному поведению «Осторожно, гололёд!»

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололёде:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков. Лучший способ сохранения равновесия на скользкой поверхности — использование обуви с металлическими набойками или обуви с ребристой подошвой. Используйте ледоходы (ледоступы, антигололеды, накладки для обуви против скольжения), противоскользкие наклейки для обуви.
2. При передвижении по улице – не спешите, смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Выбирайте освещённые участки дороги. Не делайте резких движений. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками. Старайтесь избегать обледенелых участков, идите по расчищенным местам или по песку, который рассыпают на улицах.
3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите. Идите по краю проезжей части дороги, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно. При выходе из транспорта или переходе дороги – не спешите. Дорогу переходите только в установленном месте на зелёный сигнал светофора
4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. Поднимаясь или спускаясь по ступенькам, держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом.
5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
7. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам. Если рядом некому помочь подняться, повернитесь на

живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за опору.

8. 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.

Помните:

особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга.

При получении травмы обязательно сообщите об этом родителям и обратитесь за оказанием медицинской помощи.

