



Гололед: советы пешеходам и автомобилистам

Морозная погода с обильными снегопадами резко повышает опасность бытового травматизма и дорожно-транспортных происшествий. На дорогах и тротуарах - гололед, риску подвержены все и нужно вести себя очень обдуманно, чтобы пережить этот период без ущерба.

Советы пешеходам:

- вообще не выходите на улицу в такую погоду без особой необходимости, особенно в темное время суток, а тем более не совершайте долгие пешеходные прогулки; это касается в первую очередь пожилых людей и беременных женщин - они должны выходить только в

сопровождении;

- правильно выбирайте обувь: она должна быть на низком устойчивом каблуке с рельефной подошвой, избегайте высоких каблуков, риск травмы у модниц возрастает многократно;

- двигайтесь правильно: передвигаться нужно очень внимательно. Не стоит отвлекаться, нужно всегда смотреть под ноги, так как гололед очень коварен и не прощает ошибок. При ходьбе по скользкой

поверхности ноги в коленях должны быть расслаблены и немного согнуты. Не поднимайте ноги высоко, не шагайте широко и быстро, освоите скользкую "походку лыжника", наступая на всю подошву;

- обходите опасные участки дороги и будьте внимательны: в декоративных целях тротуарную плитку нередко чередуют с вставками из гранита и вы можете не заметить такой скользкий участок под снегом. У входа во

многие здания есть участки и лестницы, выложенные мрамором и гранитом, которые становятся скользкими как каток. Опасность представляют также крышки канализационных люков, которые покрываются льдом. По статистике большинство травм получают на тротуарах с сильно укатанными "ледовыми дорожками", остановках городского транспорта, ступеньках при входе в магазины и учреждения, а также на крылечках и в подъездах жилых домов, куда входят в обуви, облепленной снегом и ставшей скользкой;

- не держите руки в карманах, даже если они мерзнут, лучше воспользоваться перчатками - при падении вы не сможете их вынуть из карманов, чтобы сохранить равновесие или схватиться за опору. По этой же причине не говорите во время ходьбы по сотовому телефону (лучше остановиться), не несите сумочку в руках (лучше на плече);

- будьте особо внимательны при переходе проезжей части - в такую погоду водитель не сможет быстро затормозить, поэтому пользуйтесь регулируруемыми пешеходными переходами, где светофор обеспечивает вашу безопасность. В то же время не теряйте бдительности, так как безответственные водители могут

попытаться проскочить в конце зеленого сигнала светофора и не успеют вовремя затормозить;

- не догоняйте общественный транспорт, крепко держитесь за ручки при входе и выходе - можно ненароком поскользнуться и оказаться под колесами;
- не употребляйте алкоголь, который притупляет внимание и осторожность! Вдобавок травмы, полученные в состоянии опьянения, чреваты осложнениями;
- если вы чувствуете, что теряете равновесие и сейчас упадете, постарайтесь резко присесть, чтобы снизить центр тяжести и, упав с меньшей высоты, меньше себя травмировать;
- если поскользнулись, постарайтесь упасть правильно: падая вперед, втяните голову в плечи, прижмите подбородок к груди, прижмите локти к бокам, согните ноги в коленях и не выставляете руки, как защитную опору от падения, иначе вы рискуете сломать лучевую кость или запястье. С такой группировкой вы имеете шанс избежать растяжений, ушибов и переломов. Попробуйте упасть на бок (однако пожилым этого делать не следует, так как это чревато чрезвычайно опасным переломом шейки бедра). Если падаете на спину, прижмите подбородок к груди и выставьте назад согнутые в локтях руки, прижатые к бокам, - тогда вы упадете на локти и не стукнетесь затылком, что может привести даже к смертельному исходу. При падении с обледенелых ступенек вам нужно постараться поставить ногу вдоль ступени, и тогда на краешке обувной подошвы вы можете съехать вниз на меньшей скорости;
- если упали, помните, что травмы головы, груди, спины и живота могут быть очень опасными. При появлении головной боли, тошноты, головокружения, отеков - срочно обращайтесь за медицинской помощью. В серьезных случаях не пытайтесь добираться до медицинского учреждения самостоятельно, лучше вызывайте "Скорую помощь" по мобильному телефону.

Помните: лучшая профилактика травматизма - это осмотрительность и осторожность!

Советы автомобилиста м:

- правильно оснастите ваш автомобиль: зимнюю резину разделяют на два типа. К первой группе относится резина, которая имеет крупный рисунок протектора. Такие шины будут эффективны при езде по заснеженной



дороге, но не при гололеде. Рисунок протектора для гололедицы должен быть мелкорасчлененным, а также иметь металлические шипы.

- если у вашего автомобиля задние ведущие колеса, тут много не посоветуешь: машину заносит при любой возможности. Однако не намного больше повезло владельцам переднеприводных

автомобилей - стоит резко нажать на тормоз и машина становится неуправляемой. Владельцам переднеприводного автомобиля стоит помнить, что, при прохождении поворота сбавлять скорость необходимо заранее.

- нужно правильно тормозить во время гололеда. При возникновении аварийной ситуации рефлекторно хочется до пола нажать на педаль тормоза, а это самое худшее, что можно сделать на льду, поскольку при полной остановке колес, автомобиль начинает скользить и полностью теряет управляемость. На большинство современных автомобилей устанавливают антиблокировочную тормозную систему, которая предотвращает остановку колеса во время торможения. Это хорошая система, однако не всегда следует на нее рассчитывать. Лучшим способом торможения, является торможение двигателем. Для этого необходимо убрать ногу с педали газа, но не резко, и переключиться на более низкую передачу, автомобиль начинает тормозить. Также эффективным, в этом случае, будет прерывистое торможение. Оно заключается в кратковременных нажатиях на педаль тормоза. При этом необходимо избегать сильных и длительных нажатий.

- правильно маневрируйте: при выполнении маневра руль необходимо поворачивать, во-первых, на маленький угол, во-вторых, делать это плавно, не допуская резких движений. В противном случае, Вы рискуете потерять контроль над автомобилем, не изменив при этом направления.

- безопасная скорость и дистанция: это самый важный момент, на который следует обратить внимание. Тормозной путь при гололеде увеличивается в несколько раз. Не бойтесь двигаться медленно, если это необходимо. Не превышайте разумный предел скорости, даже если вы очень спешите.