Ïðàâèëà ïîâåäåíèÿ ïðè ãîëîëåäå

Ãîëîëåäèöà - ýòî ëåä èëè ñëîé ñíåãà, óòðàìáîâàííûé äî òâåðäîãî ñîñòîÿíèÿ è îáðàçóþùèé ñêîëüçêóþ ïîâåðõíîñòü. Ãîëîëåäèöà âîçí
óïëîòíÿåòñÿ. ×àùå âñåãî ýòî ïðîèñõîäèò íà ïðîåçæåé ÷àñòè äîðîãè è òðîòóàðàõ. Ïî ñòàòèñòèêå, îêîëî 40% âñåõ ÄÒÏ â çèìíåå âðåì
Ïåøåõîäà ïðè ãîëîëåäå ïîäñòåðåãàþò äâå îïàñíîñòè - ïîñêîëüçíóòüñÿ è óïàñòü èëè ïîïàñòü ïîä ìàøèíó. Ñ íàñòóïëåíèåì õîëîäîâ ðàñò
×òîáû óìåíüøèòü âåðîÿòíîñòü ïàäåíèÿ, íåîáõîäèìî ñîáëþäàòü ñëåäóþùèå ïðàâèëà ïîâåäåíèÿ ïðè ãîëîëåäå:
1. Ïîäáåðèòå íåñêîëüçÿùóþ îáóâü ñ ïîäîøâîé íà ìèêðîïîðèñòîé îñíîâå, îòêàçàâøèñü îò âûñîêèõ êàáëóêîâ.
2. Ñìîòðèòå ñåáå ïîä íîãè, ñòàðàéòåñü îáõîäèòü îïàñíûå ìåñòà. Åñëè ëåäÿíóþ «ëóæó» îáíéòè íåâîçìîæíî, òî ïåðåäâèãàéòåñü ïî íå
3. Áóäüòå ïðåäåëüíî âíèìàòåëüíû íà ïðîçæåé ÷àñòè äîðîãè: íå òîðìîçòåñü è, òåì áîëåå, íå áåãèòå.
4. Ñòàðàéòåñü îáõîäèòü âñå ìåñòà ñ íàêëîííîé ïîâåðõíîñòüþ.
5. Íàñòóïàòü ñëåäóåò íà âñþ ïîäîøâó, íîãè ñëåãêà ðàññëàáèòü â êîëåíÿõ.
6. Ðóêè ïî âîçìîæíîñòè äîëæíû áûòü ñâîáîäíû, ñòàðàéòåñü íå íîñèòü òÿæåëûå ñóìêè, íå äåðæèòå ðóêè â êàðìàíàõ - ýòî óâåëè÷è
7. Ïîæèëûì ëþäÿì ðåêîìåíäóåòñÿ èñïîëüçîâàòü òðîñòü ñ ðåçèíîâûì íàêîíå÷íèêîì èëè ñïåöèàëüíóþ ïàëêó ñ çàîñòðåííûìè øèïàìè.Åñëè
ïåðåêàòèâøèñü, ñìÿã÷èòü óäàð î çåìëþ. Íå ïûòàéòåñü ñïàñòè âåùè, êîòîðûå íåñ¸òå â ðóêàõ. Íå òîðîïèòåñü ïîäíÿòüñÿ, îñìîòðèòå ñ
Ïîìíèòå: îñîáåííî îïàñíû ïàäåíèÿ íà ñïèíó, ââåðõ ëèöîì, òàê êàê îïæåò ñëó÷èòüñÿ ñîòðÿñåíèå ìîçãà. Ïðè ïîëó÷åíèè òðàâìû îáÿçàòåëü