

Во время сильного **снегопада** следует ограничить передвижение, создать дома необходимый запас продуктов, воды и топлива.

Если во время сильного снегопада вы оказались на улице:

- ❄ обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей,
- ❄ остерегайтесь частей конструкций и предметов, нависших на строениях,
- ❄ остерегайтесь оборванных линий электропередач, разбитого стекла и других источников опасности.

Помните, что во время снегопада резко ухудшается видимость, поэтому выйдя на улицу:

- ❄ не торопитесь;
- ❄ внимательно осмотритесь;
- ❄ не идите по проезжей части;
- ❄ не бегите через дорогу;
- ❄ соблюдайте правила дорожного движения.

При плохой видимости можно легко попасть под машину. Ведь водителю во время снегопада очень трудно вести машину - снег забивает стекла. Водитель может вас и не заметить. **Поэтому будьте внимательны и осторожны!**



АНО Центр «Виктория»



**Правила
безопасно
го
поведения
во время**

НАШ АДРЕС:

г. Волгоград, ул. им. Г. Титова, д. 17

Телефон: 8 995 425 15 17

г. Волгоград

Гололед - это образование на деревьях, проводах и земле льда, непосредственно связанное с замерзанием дождя, выпавшего на холодную поверхность при отрицательной температуре воздуха.

Гололедица - лед или слой снега утрамбованного до твердого состояния и образующий скользкую поверхность.



Правила поведения

- * в гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала;

- * подготовьте мало скользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки;

- * выходите из дома заранее, чтобы перемещаться не спеша;

- * не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;

- * не держите руки в карманах;

- * по возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки;

- * соблюдайте осторожность при переходе дороги, строго соблюдайте правила дорожного движения;

- * внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (лужи, склоны, лестницы и т.п.);

- * если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву;

- * если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться;

- * не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам;

- * если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за какую-нибудь опору;

- * если появилась резкая боль. Не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь.

Если вы поскользнулись...

...и падаете:

- * согните колени, как будто-то, приседаете;

- * машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах;

- * постарайтесь за что-нибудь ухватиться.

...и падаете на спину:

- * как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти;

- * постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком.

...и падаете вперед:

- * согните руки в локтях, так вы амортизируете удар.

- * Самая распространенная ошибка - падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят переломы запястий.

...и падаете на бок:

- * максимально сгруппируйтесь, постарайтесь притянуть ноги к груди;

- * локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье;

- * не вытягивайте руки.