

Памятка по правилам безопасного поведения в гололед, при падении снега, сосулек и наледи с крыш домов

- 1.** Прежде всего, надо быть особенно осторожным, чтобы уберечься в гололедицу. Утром лучше встать пораньше, чтобы не спешить в школу, не бежать к остановке трамвая или автобуса. Старайтесь ходить медленно, ступая на всю подошву. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях. На наиболее скользких и гладких участках не отрывайте ноги от обледеневшей поверхности, скользите по ней, как на лыжах. Немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении не хватит времени на то, чтобы ухватиться за что-либо – за стену, дерево, кустарник, столб, или просто сбалансировать. Не только в гололед, но в сильный мороз опасно ходить в обуви на кожаной подошве, так как она сильно скользит. Поэтому рекомендуется сразу после покупки новой обуви сделать на подошву тонкую резиновую наклейку, которая и предупредит падение, и сбережет обувь.
- 2.** Чтобы увеличить сцепление со льдом, существует немало незатейливых народных средств. Можно перед выходом приклеить лейкопластырем кусок поролона по размеру каблука или наклеить лейкопластырь (изоляционную ленту) на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком. Рекомендуется также натереть наждачной бумагой подошву перед выходом или приклеить ее на подошву. Можно вырезать два резиновых кольца и надеть на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы. В продаже сейчас появились зацепы-ледоступы – металлические пластинки с зубчиками, которые надевают на носки обуви
- 3.** При падении мышцы должны быть максимально напряжены. Падая, старайтесь сжаться в комок, подберите руки, втяните голову в плечи, стремитесь падать на бок, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, таким образом, растянется и израсходует свою силу на верчение. И, конечно, падая, сразу отбрасывайте в сторону сумки, портфели которые вы несли: старайтесь уберечь себя, а не вещи.
- 4.** Наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий – занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто хорошо подготовлен физически. Тренировки воспитывают умение сохранить равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.
- 5.** Сосульки – эти «украшения» карнизов наших жилых домов и других строений – таят в себе потенциальную чрезвычайную ситуацию. Многие дома имеют покатую крышу, карниз которой выступает над протоптанной дорожкой тротуара. В этом случае постоянно угрожают не только острые пики сосулек, но и настоящие снежные лавины, которые в любой момент могут обрушиться на головы пешеходов, не подозревающих о нависшей опасности. Надо быть нам всем очень внимательными и не ходить под нависшими над головой сосульками и обходить подальше места возможного схода снежных лавин с крыши зданий.