

3. Гололед!

Гололед- это слой плотного снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Умение учитывать погодные условия необходимо всем участникам дорожного движения – водителям и пешеходам.

- Во время гололеда необходимо одевать удобную обувь на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках.
- Необходимо внимательно смотреть под ноги, так как можно обойти опасные места. Даже если обход будет на несколько метров длиннее.
- Самые опасные места это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти.
- При ходьбе надо наступать на всю подошву, а ноги расслабить в коленях. При поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать.
- Если же вы все таки упали, то в момент падения постарайтесь сгруппироваться и постарайтесь перекатиться - этим вы смягчите удар о землю. Помните, что падение на спину самое опасное, в этом случае может быть поврежден позвоночник и удар головой.
- Сразу не вставайте после падения, осмотрите себя , нет ли серьезных травм. Если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью, а затем к врачу.