

## **Правила поведения пешехода на улице в гололед**

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед. Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, переход на другую сторону улицы производится исключительно по пешеходному переходу.

Большую опасность в гололед представляют ступеньки, но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации.

Подготовьте малоскользкую обувь, на сухую подошву и каблук можно наклеить лейкопластырь или изоляционную ленту (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок. Можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

### **Если падения не удалось избежать**

В случае неизбежного падения, присядьте и наклонитесь в сторону, так как это делают хоккеисты. Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника и головы, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мышцы.

Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), скорее всего, максимум что грозит человеку – это синяк или небольшой ушиб. Такие действия хорошо получаются, как правило, у тех, кто занимается спортом, – регулярные тренировки помогают выработать нужную реакцию, сохранить равновесие в экстренной ситуации.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, необходимо обязательно и безотлагательно обратиться за врачебной помощью.

## **Как вести себя водителю на дороге в гололёд**

Во время гололедицы водителям автотранспортных средств следует быть особенно внимательными и осторожными на дорогах. Очень важно соблюдать дистанцию и скоростной режим, избегать сложных маневров, а также учитывать следующие рекомендации по вождению автомобиля в период гололедицы:

1. Определите, насколько скользкая дорога. Это можно сделать как визуально, так и с помощью торможения или ускорения. Сцепление колес с дорогой можно проверить путем резкого нажатия педали акселератора (педаль газа) либо нажатия несколько раз педали тормоза. Если ведущие колеса уходят в пробуксовку, значит, дорога довольно скользкая, и при движении по ней следует придерживаться постоянной невысокой скорости, что даст вам больше возможностей для безопасного маневрирования и торможения.

2. Выбирайте правильный способ торможения! Не пытайтесь затормозить резко, одним движением! При движении по гололедице есть более подходящие способы остановить автомобиль, например, прерывистое (периодическое нажатие на педаль тормоза и полное её отпускание) или ступенчатое торможение.

3. Соблюдайте правила безопасности на поворотах. При езде в гололёд повороты особенно опасны, поэтому необходимо:

- двигаться с невысокой скоростью;
- избегать торможения на поворотах;
- при поворотах и съездах с дороги очень плавно поворачивать руль;
- при остановке автомобиля заранее снижать скорость до минимальной, а потом плавно тормозить.

4. Выбирайте правильную технику маневрирования при подъемах и спусках. При преодолении скользких подъемов заблаговременно выберите соответствующую передачу и скорость.

5. При заносе автомобиля:

- поворачивайте руль в сторону заноса. Задняя часть машины пошла вправо – туда же нужно повернуть и руль, и наоборот.

- не нажимайте педаль тормоза – это может привести к тому, что автомобиль потеряет управляемость.

- не отпускайте резко педаль газа – это только усугубит занос. На заднеприводном автомобиле при появлении признаков заноса нужно плавно снизить обороты двигателя. На переднеприводном автомобиле обороты, напротив, лучше увеличить – так сила тяги на управляемых колесах позволит вывести автомобиль из заноса.

## **Как действовать при неизбежности столкновения:**

Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности. До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.

При неизбежности удара защитите голову. Если автомобиль идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

Если Вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с Вами ребенок – накройте его собой.

Как действовать после аварии:

Определитесь, в каком месте автомобиля, и в каком положении Вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв.