

МЧС Санкт-Петербурга – о мерах предосторожности в условиях гололеда!

В зимний период, когда температура колеблется около нуля, особенно актуальна проблема образования гололеда на тротуарах и дорогах. Избегайте ношения обуви на высоких каблуках и выбирайте модели с нескользящей подошвой, желательно на микропористой основе, которая обеспечивает хорошее сцепление с поверхностью. Перед выходом из дома обязательно ознакомьтесь с прогнозом погоды: гололед может образоваться при температуре от 0 до -3 градусов, поэтому будьте внимательны к изменениям погоды.

Старайтесь обходить наклонные поверхности, а руки держите свободно, не пряча их в карманах — это поможет вам сохранить равновесие.

Если вам необходимо пересечь ледяную «лужу», двигайтесь, как лыжник, делая короткие скользящие шаги и опираясь на всю подошву, слегка сгибая колени. Где это возможно, держитесь за поручни или стены — это дополнительная



опора, которая может спасти вас от падения.

Важно помнить! Если вы упали:

- Постарайтесь сгруппироваться и перекатиться, чтобы смягчить удар о землю.
- Не пытайтесь спасти вещи, которые у вас в руках. Ваша безопасность важнее.
- Не спешите подниматься; сначала осмотрите себя на предмет травм. Убедитесь, что вы не получили серьезных повреждений.
- В случае получения травмы обратитесь к врачу за медицинской помощью.

Также стоит помнить о том, что дети и пожилые люди особенно подвержены риску падений на скользкой поверхности. Обучите своих детей правилам безопасного передвижения в зимний период и следите за тем, чтобы пожилые родственники были осторожны при выходе на улицу.

Берегите себя и своих близких! Зима — это прекрасное время года, но она требует особого внимания к безопасности. Будьте осторожны, следите за своим здоровьем и наслаждайтесь зимними прогулками без травм!

Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПб