

Если Вы вышли в гололед на улицу, надо знать, как правильно падать!

1. Если поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.
2. В момент падения не пытайтесь спасти свои вещи, выпустите их из рук.
3. Падая, постарайтесь сжаться и лучше приземлитесь на бок.
4. Упав, не торопитесь подниматься. Осмотрите себя, проверьте, нет ли травм.
5. При резкой боли не двигайтесь, обязательно вызовите скорую помощь или попросите прохожих людей помочь ее вызвать.



**Помните!
Гололед - это опасно!**

АДРЕС:
248031, г. Калуга, ул. Байконурская, 9
(здание учебного пункта ФГКУ «1-ОФПС по
Калужской области»)

**email: umc_kaluga@mail.ru
Телефон/факс: (4842) 72-25-59**

ПРОЕЗД
троллейбусами №№ 5, 6, 9
или
автобусами №№ 9, 90, 91, 93, 97
до остановки «Дачная»

**СХЕМА МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ
УМЦ ГОЧС КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**



**2019 ГОД ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

**Предупрежден –
значит защищен!**

Осторожно,



гололед!

ЧТОБЫ НЕ ПОСТРАДАТЬ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ, НУЖНО ЗНАТЬ:

Гололед –
это слой плотного льда толщиной до
нескольких сантиметров,
образующийся при замерзании снега
или дождя

Гололед наблюдается
при температуре воздуха
от 0 до – 3°С

Человека при гололеде
подстерегают две опасности:
1. вероятность поскользнуться и
упасть самому;
2. риск, что упадут (или наедут) на
тебя

ПРИ ГОЛОЛЕДЕ НУЖНО СЛЕДОВАТЬ НЕКОТОРЫМ СОВЕТАМ:

Правильно выбирайте обувь!



Обувь должна быть устойчивая,
с низким каблуком,
с четким рельефом на подошве



**Если обувь не соответствует
ходу в гололед:**

- **приобретите** съемные резиновые
подошвы-ледоходы, которые
надеваются на любую обувь;
- **наклейте** на подошвы кусочки
наждачной бумаги или
лейкопластыря

Правильно передвигайтесь!



Идти надо осторожно,
немного наклонившись вперед,
наступая на всю подошву. Ноги
при ходьбе должны быть слегка
расслабленными в коленях

Помните!

В сумерках риск поскользнуться
увеличивается - выбирайте для
передвижения освещенные
участки

Смотрите под ноги!

Избегайте опасных участков!



- Обходите склоны, осторожно
поднимайтесь и спускайтесь по
лестнице
- Не проходите вблизи зданий и
деревьев - есть вероятность падения
наледей и сосулек
- Не торопитесь идти на проезжей
части дороги. Идите уверенно
- Не бегите вдогонку уходящему
транспорту

Пожилым людям не следует выходить
без палочки или трости



**Будьте внимательны рядом с
транспортом!**

Выходите заранее, чтобы не
торопиться

Помните!

Нужно обязательно приподнимать полы
длинной шубы, пальто, выходя из
транспорта или спускаясь по лестнице

ЕСЛИ ПРОИЗОШЛА БЕДА, ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 112!

