

### **Рекомендации при гололеде**

1. Одеться по погоде, обувь без каблуков или на низком широком каблуке.
2. Правильно выбирать маршрут: чтобы меньше льда и снега (небольшой слой снега на льду очень опасен).
3. Обходить места, покрытые льдом. Если невозможно, идти мелкими шагами, не отрывая ног от земли.
4. При движении не стоит торопиться (например, догонять отходящий автобус).
5. Двигаться близко к стенам зданий опасно, так как при падении можно удариться о стену. Снег и лед с крыш, тоже, как правило, падает у стен зданий.
6. При переходе через дорогу по пешеходному переходу будьте внимательны и осторожны, убедитесь, что автотранспорт остановился, и только после этого переходите дорогу.
7. При ожидании общественного транспорта на остановке, не стойте близко к краю проезжей части. Осуществляя посадку (высадку), обращайте внимание на ступеньки – на них может быть снег или лед.
8. Если вы поскользнулись, постарайтесь удержать равновесие, балансируя руками. Чтобы избежать серьезных травм, нужно научиться группироваться при падении. Почувствовав, что начали падать, сразу присаживайтесь, чтобы уменьшить высоту вашего падения. Во избежание удара головой о землю напрягите мышцы шеи.
9. При получении травмы обратитесь в травматологический пункт.

### **Рекомендации при ледяном дожде**

Ледяной дождь образует гололёд, поэтому при получении сообщения о ледяном дожде или гололеде примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Не перебегайте проезжую часть вблизи движущихся машин, вы можете поскользнуться и попасть под колеса автомобиля. Даже на исправном транспортном средстве водитель может не успеть среагировать на появление пешехода, машина может пойти юзом и, как следствие, сбить переходящего.

При усилении ветра и гололеде держитесь в стороне от линий электропередач, деревьев и слабоукрепленных конструкций, не паркуйте вблизи них свои автомобили. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Проходя мимо зданий и сооружений, держитесь на безопасном расстоянии от стен, остерегайтесь нависшего снега и сосулек, обходите опасную зону при уборке снега с крыш.

В условиях гололеда и осадков ограничьте использование автотранспорта, по возможности воздержитесь от поездок по городу.

Во время дождя и мокрого снега повышается скользкость дороги, обуславливая заносы и скольжение автомобиля, остановочный путь увеличивается в 4-5 раз, целесообразно увеличить обычную дистанцию, следует избегать внезапных торможений, максимально ограничить скорость. К тому же грязь и лужи могут скрывать выбоины в асфальте и открытые колодцы. У перекрестков и пешеходных переходов обязательно помните, что недисциплинированный пешеход представляет собой основную опасность.

За пределами населенных пунктов в автомобиле рекомендуется двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости.

На случай отключения электроэнергии в доме используйте в качестве источника света электрические фонари, будьте максимально осторожными в обращении с открытым огнем.

Серьезную угрозу представляют сосульки и наледи на крышах зданий. Стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит вам укрытием.

**При нахождении в дороге, на открытой местности, лучше всего скрыться в яме, овраге и плотно прижаться к земле. При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону спасения «01», сотовая связь «101» со всех мобильных операторов. Также сохраняется возможность осуществить вызов одной экстренной оперативной службы по отдельному номеру любого оператора сотовой связи: это номера 102 (служба полиции), 103 (служба скорой медицинской помощи), 104 (служба газовой сети).**

**Телефон доверия ГУ МЧС России по Оренбургской области: 8(3532) 308-999.**