

Правила поведінки під час ожеледиці

1. Ходіть не поспішаючи, ноги трохи розслабляйте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки, по можливості, не повинні бути зайняті сумками. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку травмувань, тому виходьте із будинку не поспішаючи.
2. При порушенні рівноваги швидко присядьте, адже це найбільш ефективний спосіб утриматися на ногах.
3. При падінні намагайтеся якомога менше завдати шкоди для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб зменшити висоту. У момент падіння згорніться клубком, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.
4. Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але й більш важких травм, особливо переломів.
5. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.
6. Не прогулюйтеся біля самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, або ж автомобіль може виїхати на тротуар.
7. Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в період ожеледиці. Пам'ятайте, що під час ожеледиці значно збільшується гальмівний шлях автотранспорту, тому падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести до каліцтва, а в гіршому випадку - до загибелі.
8. Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з непередбачуваними наслідками.
9. Щоб уникнути небезпеки, тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку становлять бурульки, особливо в період танення льоду та снігу.
10. Щоб не стати жертвою крижаних бурульок, які можуть впасти на вас з настанням потепління, необхідно пам'ятати, що не можна заходити за межі встановлених огорож, а в місцях їх відсутності необхідно самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків.