

# ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

## Как не травмироваться на скользкой дороге

**✗** во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

**✗** не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

**✗** не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом



# Памятка: сезонные риски



## Меры безопасности при сходе снега и падении сосулек с крыш зданий

Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падение сосулек. Находясь в опасной зоне, человек может получить от падающего снега и сосулек очень тяжелые и опасные травмы, и даже погибнуть.

### **Чтобы не оказаться в подобной ситуации, следует:**

- не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега, и не позволять находиться в таких местах детям и подросткам;
- при наличии ограждения, предупреждающих аншлагов (табличек) опасного места, не пытайтесь проходить за ограждение, обойдите опасное место по другому пути;
- при обнаружении скоплений снега, образовавшихся сосулек на крыше здания обратитесь с заявлением в обслуживающую организацию или орган местного самоуправления о необходимости уборки снега и льда (сосулек) с крыши;
- после падения снега, льда (сосулек) с края крыши, снег и лёд могут сходить и с остальных частей крыши. Поэтому, если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные осколки, то это указывает на опасность данного места.

**Будьте внимательны и осторожны, находясь вблизи зданий!**



# КАК НАДО ПАДАТЬ



## ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).



## ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

## ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!

## ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.



Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и работают в роли амортизаторов.

## СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)

