

Увага, ожеледь!

Ожеледь - це шар твердого льоду що утворюється при намерзанні краплин дощу або туману.

Щоб уникнути травм слід пам'ятати :

1. Пристарілим людям краще у "слизькі дні" не виходити з дому. якщо все ж виникла потреба, то не соромтесь узяти тростину з гумовим наконечником чи з шипом (лижну палицю).
2. Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підошві з пружною м'якою основою.
3. Для покращення зчеплення з льодом можна наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук. На день-другий такої конструкції вистачить. Зчеплення з льодом покращує ще один спосіб - натерти наждачним папером підошву чи наклеїти її.
4. Спеціалісти-травматологи рекомендують звернути увагу на свою ходу: не поспішати, ступати треба на всю підошву, ноги злегка розслабити у колінах. руки не займати сумками. врахувати, що коли поспішаєш, то вийти треба з дому раніше. Тим, хто молодший, треба навчитися правильно падати. відразу присісти - щоб знизити висоту падіння. У мить падіння треба стиснутись, напружити м'язи, а торкнувшись до землі, обов'язково перекотитися: удар, спрямований на вас, таким чином, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.
5. Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. пам'ятайте, що у кожному мить ви можете підсковзнутися і попасти під колесо.
6. Водії! Обмежте користування транспортними засобами під час ожеледиці. При необхідності виїжджайте тільки на справних транспортних засобах.

Виконуйте правила дорожнього руху:

- дотримуйтесь дистанції;
- не збільшуйте швидкість, особливо при проїзді пішохідних доріжок та перехресть вулиць;
- в ожеледицю використовуйте завчасно підготовану до зимової експлуатації гуму ходової частини (з шипами, ланцюгами);
- не перемикайте швидкість і не вимикайте зчеплення на підйомах та спусках. гальмуйте двигуном;
- гальмуйте, не вимикаючи зчеплення, заздалегідь, під'їжджаючи до місць, де можлива поява пішоходів чи інших перешкод.

