

# **ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

## **Правила поведения при гололеде, снегопаде, сильном ветре, падении снега и сосулук!**

### **1. В зимний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:**

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждения позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц.

### **2. При ходьбе по тротуарам соблюдать меры безопасности:**

2.1. Движение производить на удалении 1,5-2 метра от стены здания.

2.2. В опасных местах необходимо всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходить в опасные зоны. Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий.

### **3. Осторожно – сход снега, сосульки!**

3.1. Необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной. Кроме того, обращайте внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

3.2. При больших снегопадах и оттепели, выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров).

3.3. Соблюдайте осторожность и по возможности не подходите близко к стенам зданий. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен! Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объема и массы.

3.4. Входя в здание, необходимо обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулук.

3.5. 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. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

3.6. После падения снега, льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды, капавшей с сосулук, то это указывает на опасность данного места.

3.7. Не следует оставлять транспортные средства вблизи зданий и сооружений, на карнизах которых образовались сосульки и нависание снега.

3.8. При обнаружении сосулук, снега, висящих на крыше вашего дома, необходимо обратиться к работникам Университета. На местах очистки должны быть установлены знаки, запрещающие пешеходное движение или ограждения.

3.9. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

#### **4. Осторожно – гололед!**

Гололед - это слой плотного снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Умение учитывать погодные условия необходимо всем участникам дорожного движения – водителям и пешеходам.

4.1. Во время гололеда необходимо одевать удобную, нескользящую обувь на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь.

4.2. Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги.

4.3. Необходимо обходить опасные места даже если обход будет на несколько метров длиннее, если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться.

4.4. При ходьбе надо наступать на всю подошву, ноги должны быть слегка расслаблены, слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед.

4.5. При поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать.

4.6. Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки. Пешеходам при гололеде рекомендуем идти по снежной кромке вдоль дороги.

4.7. Самые опасные места - это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти.

4.8. Если вам предстоит пройти по льду, передвигайтесь небольшими скользящими шажками.

- 4.9. Рекомендуется обходить металлические крышки канализационных люков, так как очень часто они покрываются в холода льдом.
- 4.10. Поднимаясь или спускаясь по ступенькам, держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом.
- 4.11. Переходя через дорогу, следует снять наушники и капюшон, чтобы видеть по сторонам и слышать звуки улицы, которые могут вовремя предупредить об опасности.
- 4.12. Соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом. **ПОМНИТЕ** - проезжая часть скользкая, и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.
- 4.13. При наличии светофора - переходите только на зеленый свет.
- 4.14. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.
- 4.15. Помните, что при падении на спину может быть поврежден позвоночник и получен удар головой, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья.
- 4.16. Если вы чувствуете, что падение неизбежно, то в момент падения постарайтесь сгруппироваться и перекатиться - этим вы смягчите удар о землю.
- 4.17. В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих оказать вам помощь, если их нет, то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.
- 4.18. Сразу не вставайте после падения, осмотрите себя, нет ли серьезных травм.
- 4.19. Первую помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательнее приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.
- 4.20. Если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью.
- 4.21. Самостоятельно вызовите скорую помощь или попросите об этом прохожих.

# УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

## Как ходить

### **Неправильно**

без шапки

руки  
в карманах

на каблуках  
или шпильках



прямые  
ноги

широкие шаги

### **Правильно**

шапка  
или капюшон  
(смягчают удар)

руки  
свободно  
размахивают

чуть согнутые  
колени

мелкие и частые шаги

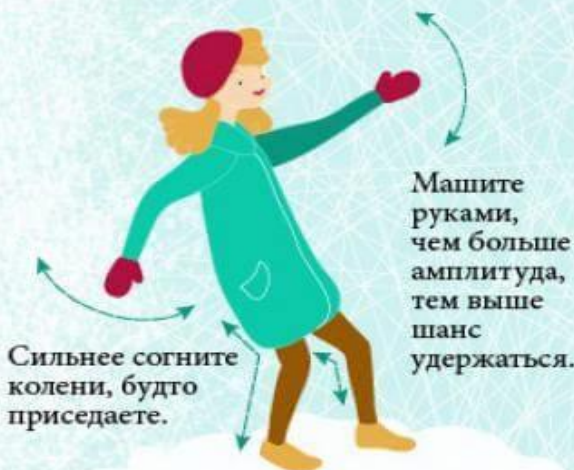


На лестнице  
обязательно  
держитесь  
за поручень.  
Ставьте  
на ступеньку  
обе ноги.



обувь на плоской  
подшве

## Если поскользнулись



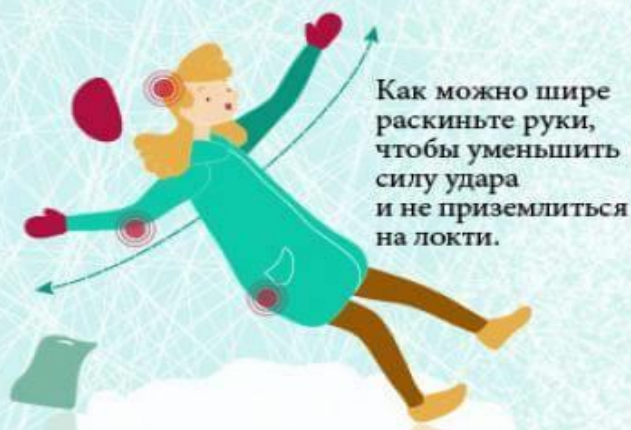
Машите  
руками,  
чем больше  
амплитуда,  
тем выше  
шанс  
удержаться.

Сильнее согните  
колени, будто  
приседаете.

Постарайтесь ухватиться за поручень,  
стену, забор.

## Если падаете назад

Самый опасный вид падения.



Как можно шире  
раскиньте руки,  
чтобы уменьшить  
силу удара  
и не приземлиться  
на локти.

Постарайтесь притянуть голову к груди  
(чтобы не удариться затылком).

## Если падаете вперед

Согните руки в локтях — так вы  
самортизируете удар.



Самая распространенная ошибка —  
падение на вытянутые руки, из-за этого  
и происходят все переломы запястий.

## Если падаете на бок

Самый безопасный вид падения.



Максимально  
сгруппируйтесь,  
притяните ноги  
к груди.

Локти прижмите к телу, постарайтесь  
приземлиться на приплечье.  
Не вытягивать руки!

## **5. Осторожно – снегопад, сильный ветер!**

5.1. При снегопаде опасность для населения заключается в заносах дорожного полотна и зданий. Зачастую происходит снижение видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

5.2. В снегопад пешеходам необходимо быть предельно внимательными.

5.3. Пересекать проезжую часть необходимо только по пешеходным переходам. Не перебегайте улицу, а переходите её шагом под прямым углом. Чтобы не поскользнуться и не получить травму, наденьте обувь с нескользящей подошвой. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

5.4. Опасность для людей при сильных порывах ветра в снегопад заключается в разрушении дорожных и мостовых покрытий, сооружений, воздушных линий электропередачи и связи, наземных трубопроводов, рекламных щитов, а также поражении людей обломками разрушенных сооружений, осколками стекол, летящими с большой скоростью.

5.5. Если сильный ветер застал Вас на улице, то держитесь как можно дальше от легких построек, карнизов домов, мостов, эстакад, линий электропередачи, рекламных щитов, деревьев и промышленных объектов. Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства.

5.6. Чтобы избежать получения травм и увечий в случае порывов ветра, необходимо укрытие. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.