



Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций, которые могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. А для того чтобы избежать таковых необходимо соблюдать элементарные правила безопасности:

- подготовьте для выхода на улицу малоскользящую обувь;

- передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;

- если Вы подскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения; в момент падения постарайтесь сгруппироваться, чтобы смягчить удар о землю;

- водителям рекомендуется быть предельно осторожными и внимательными, по возможности воздержаться от поездок. Прежде чем выехать на трассу, необходимо убедиться в соответствии состояния резины условиям дорожного покрытия. При движении необходимо соблюдать скоростной режим, управлять транспортным средством осторожно, учитывая при этом интенсивность движения, особенности и состояние транспортного средства и груза, дорожные и метеорологические условия, в частности видимость в направлении движения;

- гололед зачастую сопровождается обледенением. Держитесь вдали от зданий и конструкций, с которых может упасть наледь. Особое внимание обращайте на провода линий электропередачи, контактных сетей электротранспорта, обрыв которых может привести к травме.

**Соблюдайте правила! Будьте в безопасности! В случае чрезвычайной ситуации звоните по телефону 101 или 112!**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД**

**ВАЖНО!**  
Будьте особенно осторожными на проезжей части дороги

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

- не рекомендуется оставаться дома
- исключите обувь на скользкой резиновой подошве
- используйте нескользящие коврики, наступая на снег
- по возможности рекомендуется использовать тротуар с резиновыми накатчиками или тротуар с заостренными шпалами
- выбирайте безопасный маршрут: посыланные пешеход дорожки
- где возможно, держитесь за поручни, ступи

**Если вы поскользнулись**

- примкните руки к тротуару, старайтесь упасть на бок
- попросите прохожих помочь вам
- не топчитесь, разводитесь, убегайте, если нет травм
- при возникновении боли не двигайтесь
- вызовите скорую помощь по тел. 103

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Информационно-справочный центр «103»