

# Гололёд

Если в прогнозе погоды есть предупреждение о гололёде, заранее примите меры, чтобы снизить вероятность получения травмы



## Как действовать во время гололёда

- Надевайте удобную нескользящую обувь на низком каблуке с толстой рельефной подошвой
- Выходите пораньше, чтобы идти не спеша
- Передвигайтесь осторожно, наступайте на всю подошву. Ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны
- Будьте особо осторожны, переходя дорогу
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заострёнными шипами
- Если поскользнулись — присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения сгруппируйтесь и перекатитесь, чтобы смягчить удар о землю
- Обращайте внимание на провода линий электропередачи и контактных сетей электротранспорта — они могут обледенеть и оборваться. Об обрыве сообщите местной администрации, укажите место повреждения
- Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей, не держите руки в карманах — так сложнее держать равновесие
- Держитесь подальше от зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки

### При травме

- Обратитесь в травмпункт или пункт неотложной медицинской помощи
- Оформите больничный или справку о травме. Они пригодятся при обращении в суд с исковым заявлением о возмещении ущерба. Обратиться в суд можно по месту жительства или по месту получения травмы

### Водителям

- Соблюдайте дистанцию
- Совершайте обгоны без резких манёвров
- Будьте вежливы по отношению к другим участникам движения
- Следите за условиями окружающей среды и качеством дорожного полотна
- Соблюдайте скоростной режим

## Вызов спасателей

**101**

со стационарного  
телефона

**01**

с мобильного  
телефона

**112**

единый номер  
экстренных вызовов