

Во время сильного **снегопада** следует ограничить передвижение, создать дома необходимый запас продуктов, воды и топлива.

**Если во время сильного снегопада вы оказались на улице:**

- \* обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей,
- \* остерегайтесь частей конструкций и предметов, нависших на строениях,
- \* остерегайтесь оборванных линий электропередач, разбитого стекла и других источников опасности.

Помните, что во время снегопада резко ухудшается видимость, поэтому выйдя на улицу:

- \* не торопитесь;
- \* внимательно осмотритесь;
- \* не идите по проезжей части;
- \* не бегите через дорогу;
- \* соблюдайте правила дорожного движения.

При плохой видимости можно легко попасть под машину. Ведь водителю во время снегопада очень трудно вести машину - снег забивает стекла. Водитель может вас и не заметить.

**Поэтому будьте внимательны и осторожны!**



МАДОУ МО г. Краснодар

Детский сад № 95



**Правила безопасного поведения во время гололеда и снегопада**



г. Краснодар

**Гололед** - это образование на деревьях, проводах и земле льда, непосредственно связанное с замерзанием дождя, выпавшего на холодную поверхность при отрицательной температуре воздуха.

**Гололедица** - лед или слой снега утрамбованного до твердого состояния и образующий скользкую поверхность.



## Правила поведения

- \* в гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала;

- \* подготовьте мало скользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки;

- \* выходите из дома заранее, чтобы перемещаться не спеша;

- \* не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;

- \* не держите руки в карманах;

- \* по возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки;

- \* соблюдайте осторожность при переходе дороги, строго соблюдайте правила дорожного движения;

- \* внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (лужи, склоны, лестницы и т.п.);

- \* если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву;

- \* если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться;

- \* не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам;

- \* если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору;

- \* если появилась резкая боль. Не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь.

## Если вы поскользнулись...

### ...и падаете:

- \* согните колени, как будто-то, приседаете;

- \* машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах;

- \* постарайтесь за что-нибудь ухватиться.

### ...и падаете на спину:

- \* как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти;

- \* постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком.

### ...и падаете вперед:

- \* согните руки в локтях, так вы самортизируете удар.

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

### ...и падаете на бок:

- \* максимально сгруппируйтесь, постарайтесь притянуть ноги к груди;

- \* локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье;

- \* не вытягивайте руки.