

# ГОЛОЛЕД. СКОЛЬЗКАЯ ДОРОГА

## В ГОЛОЛЕД СОБЛЮДАЙ УВЕЛИЧЕННУЮ ДИСТАНЦИЮ

СКОРОСТЬ КМ/Ч	20	30	40	50	60	70	80
ДИСТАНЦИЯ В НОРМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ, М	10	15	20	25	30	35	40
ДИСТАНЦИЯ В ГОЛОЛЕД, М	40	60	80	100	120	140	160



## СПОСОБЫ ЭКСТРЕННОГО ТОРМОЖЕНИЯ НА СКОЛЬЗКОЙ ДОРОГЕ

### ТОРМОЗ С ГАЗОМ



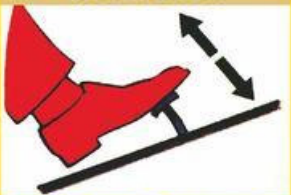
Плавное, но уверенное нажатие на тормоз и газ одновременно. Крутящий момент от двигателя будет препятствовать блокировке колес.

### ПРЕРЫВИСТЫЙ



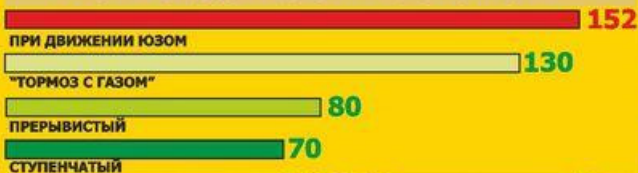
Нажать на тормоз. Почувствовав юз, отпустить педаль тормоза и снова нажать - и так до полной остановки автомобиля, каждый раз ослабляя нажатие.

### СТУПЕНЧАТЫЙ



Нажать на тормоз. Почувствовав юз, отпустить педаль, но не полностью. Нога постоянно находится на педали, готовая чуть ослабить давление при юзе и снова придавить педаль.

### ОСТАНОВОЧНЫЙ ПУТЬ (м) ПРИ СКОРОСТИ 60 км/ч И РАЗНЫХ СПОСОБАХ ЭКСТРЕННОГО ТОРМОЖЕНИЯ



При поворотах на скользкой дороге снижай скорость по сравнению с ездой в нормальных условиях

**ПОМНИ!**  
лед наиболее опасен при температуре 0 C и выше из-за наличия слоя воды

НЕЛЬЗЯ ОДНОВРЕМЕННО ТОРМОЗИТЬ И ПОВОРАЧИВАТЬ ПЕРЕДНИЕ КОЛЕСА НА СКОЛЬЗКОМ ПОКРЫТИИ. АВТОМОБИЛЬ ПОЙДЕТ В ПРЕЖНЕМ НАПРАВЛЕНИИ

## ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ЗАНОСА

**VI**  
К моменту полного выравнивания автомобиля передние колеса должны занять прямое положение. Мелко нажать на педаль газа. Быстрым поворотом рулевого колеса туда и обратно прекратить боковые перемещения задней части автомобиля.

**V**  
Если автомобиль все-таки начал заносить в другую сторону, предпринять те же действия (II-IV).

**IV**  
Без паузы, не дожидаясь полного выравнивания автомобиля, начать вращать рулевое колесо в обратную сторону. Это предотвратит занос в противоположном направлении.

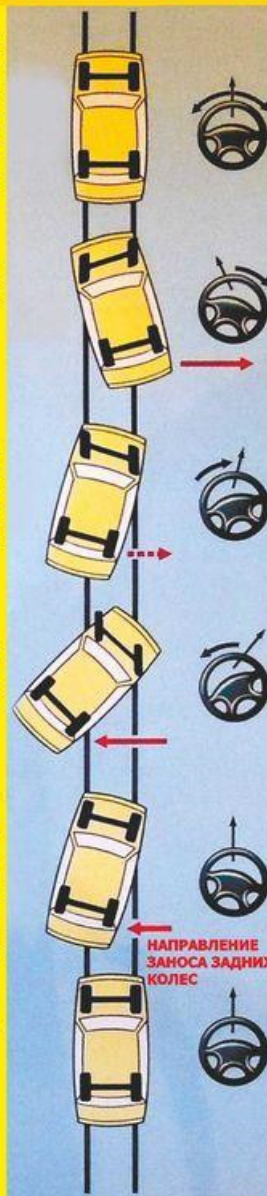
**III**  
Быстро, но плавно повернуть рулевое колесо в сторону заноса. Автомобиль начинает выравниваться.

**II**  
Занос задней части автомобиля:  
- не трогать тормоз и сцепление;  
- очень плавно сбросить газ (на переднеприводном автомобиле, наоборот, добавить газ);  
- включить пониженную передачу с глубокой перегазовкой.

**I**  
Прямолинейное движение автомобиля до начала заноса.

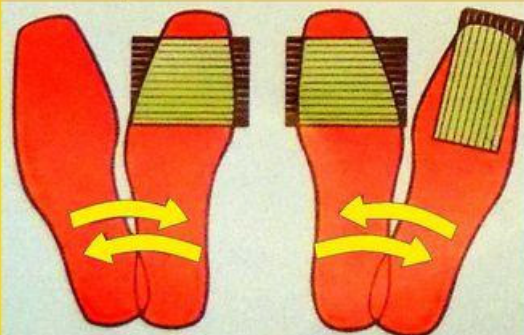
## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Не делай резких движений рулевым колесом и педалями. Старайся придать передним колесам то же направление, в каком они двигались до заноса.

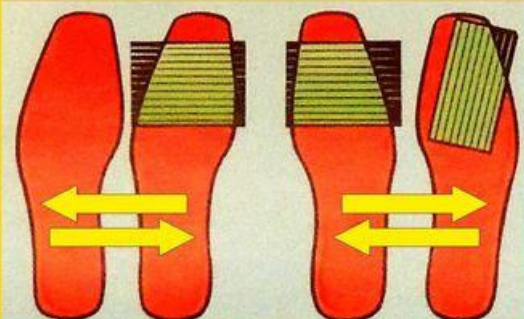


## ПЕРЕНОС СТУПНЕЙ С ПЕДАЛИ НА ПЕДАЛЬ

### ПРАВИЛЬНО СЦЕПЛЕНИЕ ТОРМОЗ ГАЗ



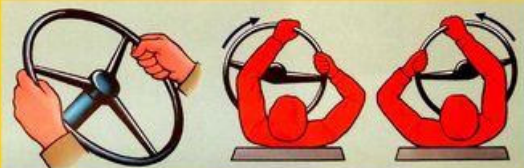
### НЕПРАВИЛЬНО СЦЕПЛЕНИЕ ТОРМОЗ ГАЗ



## РАСПОЛОЖЕНИЕ РУК НА РУЛЕВОМ КОЛЕСЕ

Большие пальцы должны крепко обхватывать обод рулевого колеса

Положение рук, допускаемое экстренных действиях рулевым колесом



ПОВОРОТ НАПРАВО

ПОВОРОТ НАЛЕВО



# Информационный листок «ЗИМНИЕ ОПАСНОСТИ»

## Падения на скользкой поверхности



Падения из-за **гололеда** могут привести к серьезным травмам. Характер травм - от простых (растяжения, ушибы, ссадины) до тяжелых, требующих стационарного лечения.

### Рекомендации:

- Передвигайтесь по скользкой поверхности не спеша, чуть согнув ноги.
- Наступайте на всю подошву, учитывая неровности поверхности.
- Пользуйтесь мало скользкой обувью, специальными накладками для подошв, препятствующими скольжению.
- Старайтесь выбирать безопасные участки дороги – там, где есть рыхлый снег или из-под льда выглядывает твердая поверхность асфальта или тротуарной плитки.

## Переохлаждение

Общее состояние человека, при котором нормальная температура тела падает до отметок  $+35^{\circ}\text{C}$  и ниже.

Основной причиной переохлаждения является воздействие на организм **холода**, т.е. пребывание человека или животного в холодной среде без **защитных средств**, например, теплой одежды.



### Первая помощь

- Поместите пострадавшего в теплое помещение
- Переодеть в сухую одежду
- Укутайте одеялом и напоите горячим сладким чаем
- При необходимости вызвать медицинскую помощь

## Обморожение



Обморожение частей тела обычно начинается с воздействия на организм температуры окружающей среды  $-10^{\circ}\text{C}$  ...  $-20^{\circ}\text{C}$ , однако, в регионах с повышенной влажностью, или же в осенне-весеннее время оно может наступить и при  $-5^{\circ}\text{C}$ , и даже  $0^{\circ}\text{C}$ . Ускорить процесс обморожения может пронизывающий сильный холодный ветер или наличие влаги (пот) под одеждой, в обуви.

### Первая помощь

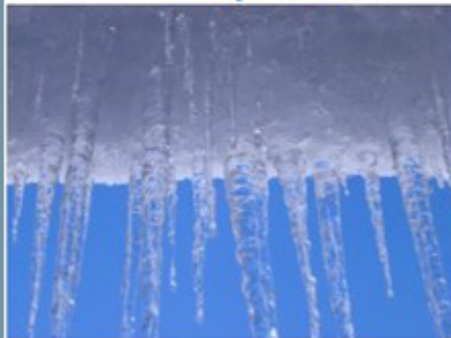
- Вызвать медицинскую помощь
- В течении 40-60 минут согреть обмороженные участки теплой водой.
- Промокнуть кожу и укутать пострадавшего теплой одеждой.

## Вождение зимой

1. Подготовить транспортное средство к условиям эксплуатации в зимнее время.
2. Дополнительно укомплектовать ТС вспомогательным оборудованием и приспособлениями (зимние шины, зимняя жидкость омывателя, трос и т.д).
3. Соблюдать дистанцию при передвижении на ТС, избегать резких торможений и ускорений.



## Сосульки



**Сосульки** формируются когда температура воздуха в течение дня колеблется от отрицательных к положительным значениям.

Будьте предельно осторожны когда находитесь вблизи мест формирования сосулек - зданий, временных сооружений и т.д.

Растущая температура или постоянная вибрация, вызванная работающими механизмами, строительными работами, периодически открываемые и закрываемые двери и окна здания в результате могут вызвать падение сосулек.

**Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью окружающих вас людей, помните о ценности жизни и о долге каждого человека по её сохранению.**

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

С наступлением осенне-зимнего периода особую остроту приобретает вопрос предупреждения травматизма и пожаров. Это связано прежде всего с пренебрежением требованиями правил дорожного движения, нормативных правовых актов по охране труда, электро- и пожарной безопасности со стороны должностных лиц и работников организации.

С наступлением осенне-зимнего периода и сокращением светового дня увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий.

Поэтому обращаем ваше внимание, что применение светоотражающих элементов (фликеров) в темное время суток, особенно в условиях недостаточной освещенности, является обязательным требованием и распространяется на всех и каждого, вне зависимости от места нахождения.

## **В осенне-зимний период основными причинами пожаров являются:**

- нарушение технологического процесса, правил эксплуатации теплогенерирующих агрегатов и устройств;
- нарушение правил эксплуатации электросетей и электрооборудования;
- нарушение правил пожарной безопасности при проведении работ;
- неосторожное обращение с огнем неустановленных лиц и поджоги.

## **В целях предупреждения пожаров и в связи с наступлением отопительного сезона необходимо:**

- запретить эксплуатацию зданий и помещений с неисправной электропроводкой;
- огневые работы проводить строго соблюдая правила пожарной безопасности;
- провести утепление водопроводных трубопроводов;
- запретить отопление труб открытым огнем;
- запретить использование самодельных нагревательных приборов;
- не допускать нахождения посторонних лиц на производственных территориях;
- проверить наличие первичных средств пожаротушения в производственных помещениях и их комплектацию.

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Зима – это не только пушистый снег, веселые детские игры во дворе, зимние виды спорта. Это еще и переменчивая погода: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую способствует получению гололедных травм.

## **Чтобы уменьшить риск падения, нужно соблюдать ряд правил:**

- желательно носить обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
- можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;
- в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
- желательно идти как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее вы идете, тем больше риск упасть;
- девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
- если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега;
- желательно избегать ношения сумок на длинных ручках, которые, свисая с плеча, перемещают центр тяжести и тянут вниз. Опасны в плане получения травм и капюшоны, которые сужают обзор и мешают при переходе улицы своевременно оценить ситуацию на дороге;
- особенно внимательными нужно быть на крыльце магазинов, ЖЭСов, аптек и многих других организаций, при строительстве которых использовалась плитка.



# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Важный навык в период зимнего травматизма – умение правильно падать. В основном причиной перелома конечностей становится неумение человека правильно сгруппироваться и выбрать удачную позу для падения. Мы на инстинктивном уровне выбрасываем прямую руку вперед при падении, а для удержания равновесия, пытаемся выставить ногу вперед или в сторону. При этом вся масса тела приходится на «выброшенные» конечности, это и приводит к перелому.



Если вы чувствуете, что падения уже не избежать, постарайтесь присесть – так уменьшится высота, с которой вы упадете. Кроме того, в момент падения надо попытаться сгруппироваться – втянуть голову и прижать локти к бокам. Если, поскользнувшись, вы теряете равновесие, ни в коем случае не падайте на выпрямленные руки. Падать обязательно надо на бок, ведь если человек падает на спину, то угрозе травмирования подвергаются его позвоночник и голова. А если вы все-таки падаете на спину, прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это застрахует вас от черепно-мозговой травмы.

При падении со скользкой лестницы очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопырив руки и ноги, – это только увеличит количество переломов.

Во время новогодних праздников хочется предостеречь от вероятности получения травм в результате использования различных пиротехнических изделий, которые нередко становятся причиной очень тяжелого ожога или даже смертельного случая.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить «холод» и обработать место ушиба мазью или гелем, рассасывающим синяки.