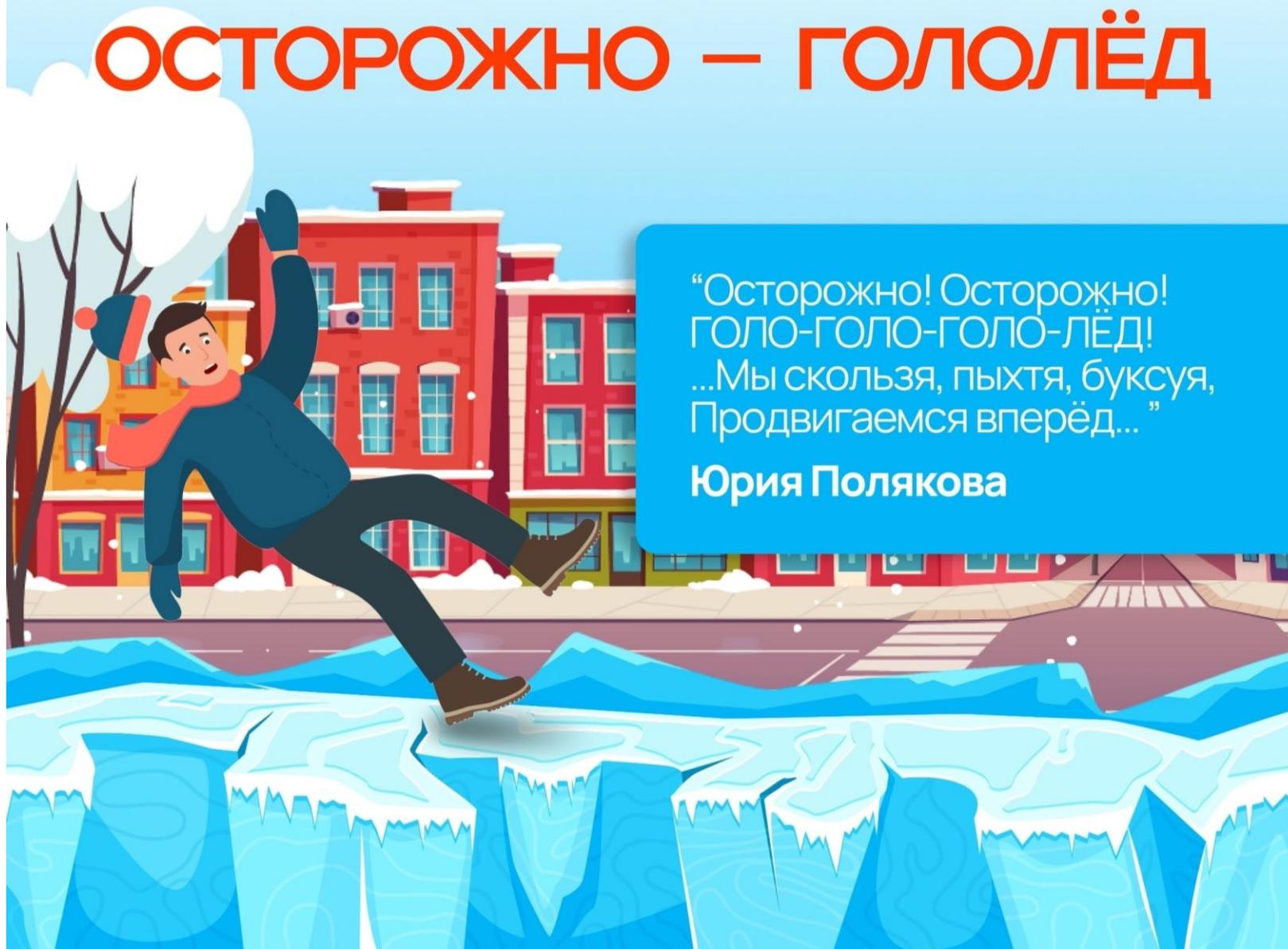


Памятка для пешеходов

# ОСТОРОЖНО – ГОЛОЛЁД

“Осторожно! Осторожно!  
ГОЛО-ГОЛО-ГОЛО-ЛЁД!  
...Мы скользя, пыхтя, буксуя,  
Продвигаемся вперёд...”

Юрия Полякова



# БЕЗОПАСНОСТЬ В ДЕТАЛЯХ

**Ваша обувь** - это шины вашего тела. Никто не выезжает на зимнюю трассу на лысой резине

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

До наступления холодов проверьте свою зимнюю обувь. **Идеальная подошва выполнена из мягкой резины или термоэластопласта (TPU) с глубоким и разнонаправленным протектором**

Если подошва гладкая, воспользуйтесь услугами мастерской по нанесению **противоскользящего покрытия** или купите **специальные насадки-ледоставы**. Они поместятся в карман и спасут ситуацию в самый **критический момент**



# ЛЁД ПОД МАСКОЙ

Не весь лёд виден невооружённым глазом. **Самый коварный - это так называемый «чёрный лёд»**, тончайшая, практически невидимая ледяная плёнка на асфальте

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Будьте особенно бдительны **в тени зданий, под мостами и на проезжей части**, которую обрабатывают реагентами. Там, где днём стояла талая вода, к вечеру может образоваться идеальный каток

**Смотрите не только под ноги, но и на несколько шагов вперёд, оценивая цвет и блеск поверхности**



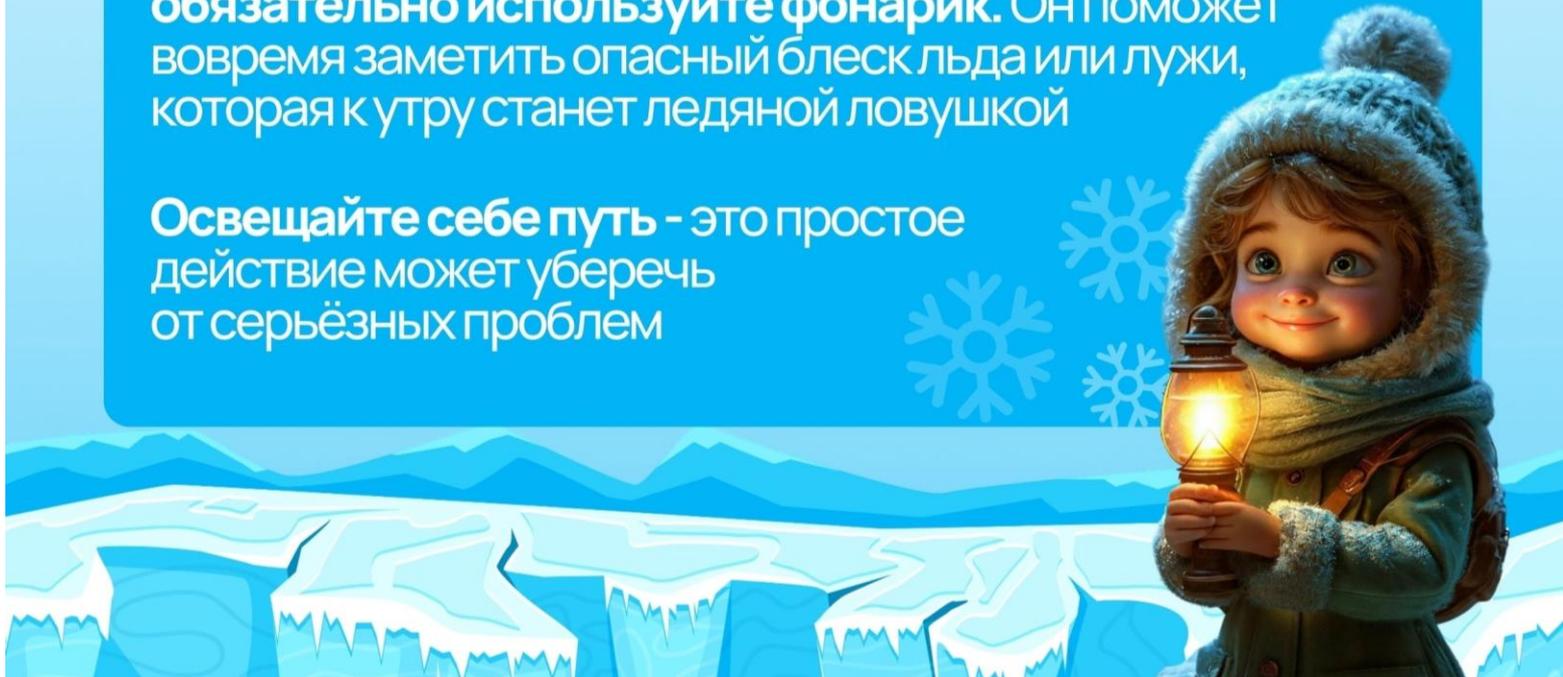
# ФОНАРЬ В РУКЕ - ВРАГ НЕВИДИМОГО ЛЬДА

**Самый опасный гололёд** - тот, которого вы не видите. В тёмное время суток ваша бдительность должна быть на максимуме

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы передвигаетесь **в сумерках или ночью**, **обязательно используйте фонарик**. Он поможет вовремя заметить опасный блеск льда или лужи, которая к утру станет ледяной ловушкой

**Освещайте себе путь** - это простое действие может уберечь от серьёзных проблем



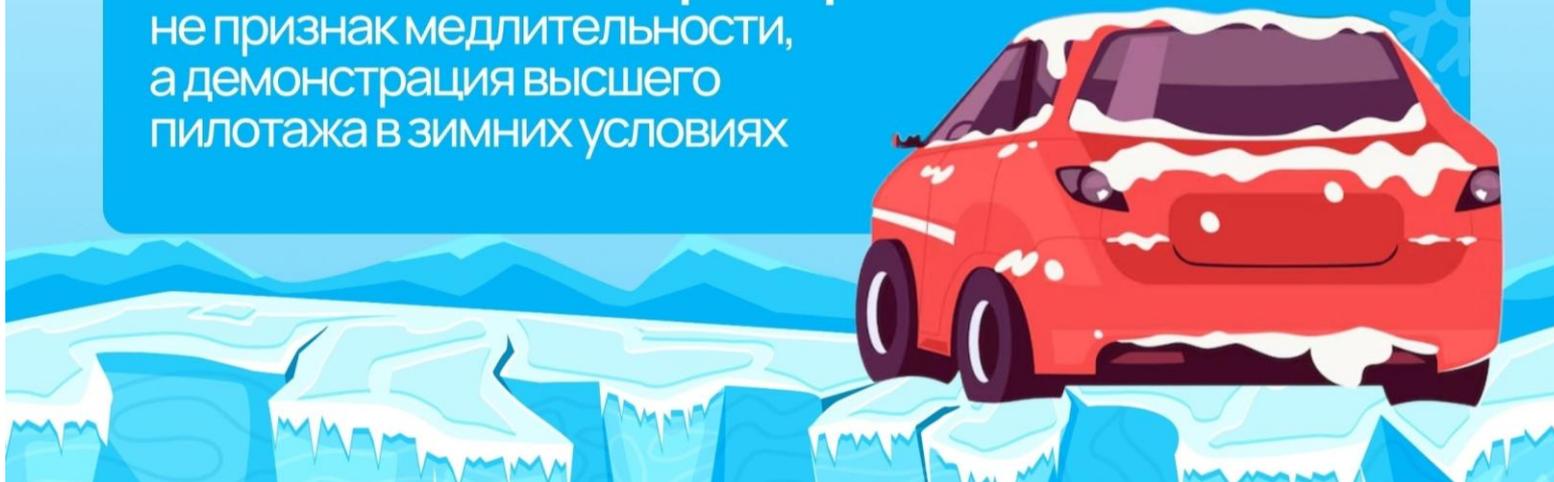
# ТОРМОЗНОЙ ПУТЬ ДЛЯ ПЕШЕХОДА

На скользкой дороге ваш тормозной путь, как у автомобиля, увеличивается в разы. **Резкая остановка или смена траектории почти невозможна**

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Рассчитывайте свои движения. Не пытайтесь «догнать» уезжающий автобус. Выходите из дома на 10-15 минут раньше, чтобы **никуда не торопиться**

Помните - **плавность и размеренность** - не признак медлительности, а демонстрация высшего пилотажа в зимних условиях



# ЛЕСТНИЦА - ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭВЕРЕСТ

Каждая лестница в гололёд превращается в испытание на прочность. Подход к ней должен быть особым

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Перед спуском или подъёмом оцените, есть ли **поручни**. **Держитесь за них обязательно**, даже если вам кажется, что вы уверенно стоите на ногах

**Наступайте на каждую ступеньку полностью**, а не только носком. Не спешите и не перескакивайте через ступеньки



# РАСПРЕДЕЛЯЕМ НОШУ С УМОМ

Тяжёлая сумка через плечо или увесистый рюкзак на одной лямке - **ваш злейший враг на льду**. Они смещают центр тяжести и **лишают вас манёвренности**

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Идеальный вариант - **рюкзак, надетый на оба плеча**. Он оставляет руки свободными и равномерно распределяет вес. Если носите сумку, меняйте руку как можно чаще. А лучше - воспользуйтесь сумкой на колёсиках. Да, это не всегда стильно, но зато надёжно

