|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | Порядок действий при сильном снегопаде и наступлении холодного атмосферного фронта. |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | Не выходите на улицу, так как во время сильного снегопада и наступления холодного атмосферного фронта (резкого похолодания) на дорогах образуется гололедица и движение электричек и другого общественного транспорта может быть остановленно.  Если вы вышли на улицу, то старайтесь не поскользнуться:  〇 надевайте нескользящую обувь,  〇 положите вещи в рюкзак, обе руки должны быть свободными,  〇 идите мелкими шагами,  〇 наступайте на всю подошву целиком,  〇 не торопитесь, имейте достаточный запас времени.  Будьте внимательны! Есть опасность схода снежных масс с крыш домов и других высоких сооружений.  Не пользуйтесь двухколёсным транспортом, (мотоциклом, велосипедом), так как есть высокая вероятность перевернуться.  Имейте ввиду, что на передвижение на общественном транспорте может потребоваться больше времени чем обычно. Возможно массовое скопление людей. Перед выходом, проверьте информацию о работе транспорта и уточните запасной маршрут. Каким бы ни был способ передвижения, в разгар снегопада, всегда существует опасность получить травму и столкнуться с трудностями при возвращении домой. Будьте осторожны в своих действиях. |