

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!



Гололед – это слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при замерзании переохлажденных капель дождя и тумана.

Гололедица – лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

При гололеде значительно повышается риск получения травм: ушибов, вывихов, переломов.

Гололедица увеличивает сложность вождения автомобилей.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

1. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные участки дороги;
2. Используйте возможность держаться за стену, паручи;
3. По возможности надевайте нескользящую обувь;
4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву;
5. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;
6. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;
7. Будьте особенно внимательными при переходе дороги, так как тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом или мокром асфальте;
8. Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, можете соскользнуть на проезжую часть.



ПОМНИТЕ!

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНИХ ТРАВМ – ЭТО ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.



САДЫМ

Меры безопасности при гололеде

...чтобы не упасть



При гололеде надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если Вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на него резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Не держите руки в карманах.



Равномерно распределяйте вес сумок и пакетов.



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шагами на слегка согнутых ногах, немного наклонившись вперед, наступайте на все подошву.



С обледенелых ступенек лучше спускаться, ставя стопу вдоль ступени.

ЧТО ДЕЛАТЬ...

... если вы начинаете падать

Взмахом руки попробуйте помочь себе восстановить равновесие.

Отбросьте все лишнее (сумку, пакеты).

... в момент падения

Присесть, напрячь мышцы, сгруппироваться – «сжаться в комочек», голову втянуть в плечи, руки прижать к бокам, ноги немного согнуть.

Старайтесь упасть на бок. Поворачивайте тело так, чтобы удар о землю пришелся на всю поверхность ягодицы, бедра и согнутой напряженной руки. Это смягчит удар, а напряженный мышечный корсет защитит мышцы от травм.



... при неизбежном падении на спину

Прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком).

Руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар.

При падении назад не выставляйте руки, иначе рискуете сломать локтевую и лучевую кости, травмировать запястья.

Не падайте на ягодицы – это грозит переломом шейки бедра и травмой копчика.

... при падении вперед

Подстрахуйте себя руками, вытянув их вперед и согнув в локтях. К тому же они должны быть напряженными. Благодаря этому при падении Вы не повредите суставы рук.

Старайтесь повернуть таз и ноги на 45° и приземлиться на наружную поверхность бедра.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



ВАЖНО!
Будьте предельно осторожными на проезжей части дороги

по возможности оставайтесь дома

используйте обувь на сплошной рельефной подошве

передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву

пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами

выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки

где возможно, держитесь за поручни, стену

Если вы поскользнулись

 <p>прижмите руки к туловищу, старайтесь упасть на бок</p>	 <p>попросите прохожих помочь вам</p>	 <p>не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм</p>	 <p>при возникновении боли не двигайтесь</p>	 <p>вызовите скорую помощь по тел. 103</p>
---	--	--	---	---