

«ГОЛОЛЕД»



Гололед - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до -3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Как подготовиться к гололеду

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Как действовать во время гололеда

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.



Как действовать при получении травмы

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые

могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.

Учимся падать

Как обезопасить себя, если на улице гололёд

Действия при падении	Что лучше не делать
<p>Падение вперед</p> <p>При падении вперед – делайте кувырок</p>  <p>Левой ногой сделайте шаг вперед</p> <p>Наклонитесь вперед</p> <p>Протяните левую руку к земле</p> <p>Пальцы левой руки, слегка сжатые в неплотный кулак, пронесите по диагонали сверху вниз перед корпусом и коснитесь ими земли перед правой ногой</p> <p>Втяните голову в плечи</p> <p>Прижмите подбородок к груди</p> <p>Толчком левой ноги пошлите тело вперед и выполните кувырок</p>	<ul style="list-style-type: none">● напрягать брюшной пресс и опираться на локти● опираться на прямые руки, выставляя пальцы вперед● упираться прямыми руками на ладони кистями вперед
<p>Падение назад</p> <p>При падении назад – раскиньте руки</p>  <p>Подбородок прижмите к груди</p> <p>Пошире раскиньте руки в стороны</p> <p>Сначала земли должны коснуться ладони, затем предплечья</p> <p>Падение сдержится силой рук, которые к тому же и не позволят голове удариться о землю</p>	<ul style="list-style-type: none">● опираться на локти
<p>Падение на бок</p> <p>Попробуйте присесть на ту ногу, в чью сторону вы падаете</p>  <p>Присев, сгруппируйтесь и перекатитесь на земле по внешней стороне бедра, таза и предплечья</p>	<ul style="list-style-type: none">● опираться на локоть● скрещивать ноги

КАК ПЕШЕХОДАМ ВЕСТИ СЕБЯ В ГОЛОЛЕД

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫХОДУ НА УЛИЦУ



Носите малоскользящую обувь на плоской рифленой подошве



Используйте противоскользящие накладки или ледоступы



Прикрепите на каблуки металлические набойки



Насыпьте на сухую подошву порошок, войлок, ватку или наждачную бумагу



Насыпьте подошвы песком или наждачной бумагой



КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ ПО ЛЬДУ



Передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву



Не спешите при ходьбе



Не поднимайте ноги высоко



Балансируйте с помощью рук и не прячьте их в карманы



Понижим людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или с заостренными шипами



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ



Присядьте, чтобы снизить высоту падения



При падении не выставляйте вперед руки и держите ноги вместе



Постарайтесь сгруппироваться, чтобы иметь возможность перекатиться и смягчить удар



Если вы получили травму, обратитесь в травмпункт за медицинской помощью

