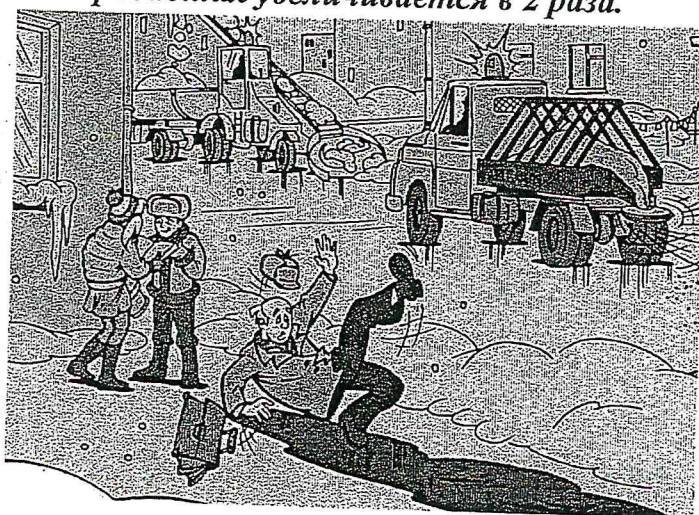


ПАМЯТКА

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.



ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

ГОЛОЛЕД - слой плотного льда, который образуется на земной поверхности и на предметах при намерзании капель переохлажденного дождя и мороси.

Гололёд – редкое явление природы по сравнению с гололедицей.

Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину.

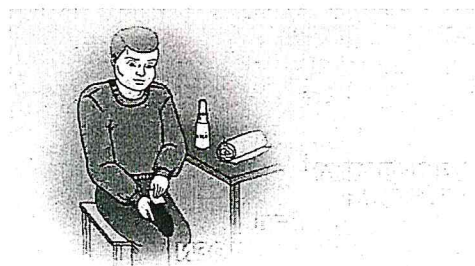
Примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Обратите внимание на свою обувь:

- Ⓢ Нельзя ходить в демисезонной спецобуви с подошвой из полиуретана при гололеде, потому что при эксплуатации при температуре ниже -5 С подошва становится очень скользкой. Лучший вариант – это утепленная спецобувь с подошвой из нитрила - этот материал лучше других подходит

для подошв спецобуви: устойчивый к скольжению, прочный, морозостойкий.

- При нахождении в собственной обуви на подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можно натереть подошвы песком (наждачной бумагой). Откажитесь в гололедицу от высоких каблуков.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

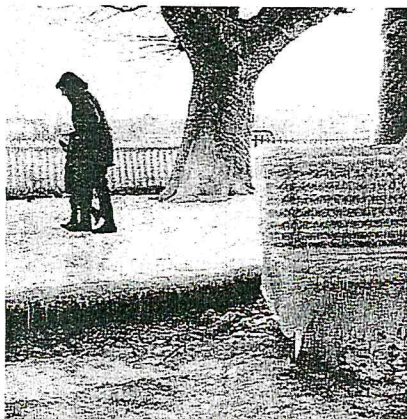


- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

- Выбирайте более безопасный путь, идите там, где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, где есть освещение.

наклонной поверхностью.

- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.



- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней на полусогнутых ногах, как лыжник, небольшими скользящими шажками, не отрывая их от земли. Это поможет вам преодолеть опасный участок без падений.

- Не торопитесь: спешка неизбежно приведет к потере равновесия, падению и как следствие - к ушибу. Если есть возможность, можно держаться за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
- Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т.к. при торможении или трогании с места автобус, маршрутку может занести.

- ⓐ Особо внимательными будьте при переходе улицы в установленных для этого местах. Не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта.

Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях гололедицы.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ...

- ⓐ Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. Постарайтесь удержать равновесие, балансируя руками. Чтобы избежать серьезных травм, в момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.
- ⓐ Чаще всего в гололед люди падают на спину, при этом удар приходится либо на затылок, либо на выставленные локти.
- ⓐ Незамедлительно проверьте, не болят ли у вас суставы и не кружится ли голова: порой падение на лед может обернуться серьезными травмами, вплоть до сотрясения мозга. Чтобы предотвратить появление отека, приложите к месту ушиба холодный компресс. Если отечность сохраняется в течение нескольких дней, воспользуйтесь грелкой или согревающими мазями.
- ⓐ При падении вперед максимально поднимите голову и постарайтесь перекатиться на бок. Ни в коем случае не падайте на колени и прямые руки.
- ⓐ Падение в гололед всегда неожиданно и опасно.

Помните: Лучшая профилактика зимнего травматизма –
это осторожность и осмотрительность.