

# Безопасность при гололеде и гололедице

**Гололед** – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° до минус 3°С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

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

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. В период гололеда увеличивается вероятность аварий, столкновений среди машин. Инспекторы ГИБДД в этот период просят водителей быть предельно внимательными и осторожными. Очень сильно гололед влияет на работу аэродромов, ведь корочка льда не дает разогнаться самолету и взлететь. В таких случаях авиарейсы отменяются или переносятся на другое время.

Человека при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя упадут (или наедут). При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза.

Безопасность при гололеде особенно важна, чтоб избежать зимнего травматизма, нужно принять меры предосторожности.

## **На чем нужно сосредоточить свое внимание?**

Обувь следует подбирать с расчетом на гололедицу - отказаться от сапог на высоком каблуке в пользу обуви на мягкой рифленой подошве. На подошву вашей обуви стоит нанести клей, а затем приклеить паралон, наждачную бумагу или обычный медицинский пластырь.

Важно правильно выбрать верхнюю одежду, чтоб она не сковывала движения и не затрудняла обзор, например, глубоким капюшоном или высоким воротником.

Не стоит носить зимой в руках сумки на длинных ручках, особенно тяжелые, так как они смещают центр тяжести и делают походку неустойчивой. Если у вас пакеты в руках, распределите в руках вес равномерно на обе руки. В противном случае, вы произвольно будете наклоняться на одну сторону, чем повысите риск падения.

Старайтесь не держать руки в карманах. При потере равновесия инстинктивное движение руками помогает удержать равновесие и устоять на ногах.

По льду нужно продвигаться мелкими шажками, слегка согнув колени. Смотреть себе под ноги, стараться обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигаться по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками

Если вы занимаетесь спортом на снегу или на льду, то используйте экипировку: наколенники, налокотники, защиту для позвоночника.

Особенно осторожным нужно быть при спуске по скользкой лестнице, ступни стоит ставить вдоль ступенек, чтоб сохранить равновесие и не упасть.

В зимнее время нужно выходить из дома заранее чтобы не торопиться и иметь возможность идти медленнее и внимательнее, особенно если с вами ребенок. Смотреть надо не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней.

Аккуратнее нужно переходить скользкую часть дороги, учитывая, что зимой у машин сильно удлиняется тормозной путь. Если вы вдруг поскользнетесь и упадете, то не сможете быстро встать, а водитель не сможет быстро затормозить на льду.

Если все-таки падения не удалось избежать, не выставляйте вперед руки, чтоб не сломать кисти, предплечья.

Научись падать! Если ты поскользнулся, сразу присядь, чтобы снизить высоту падения. Не пытайся спасти вещи, которые несешь в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопись подняться, осмотри себя, незамедлительно проверь, не болят ли у вас суставы и не кружится ли голова: порой падение на лед может обернуться серьезными травмами, вплоть до сотрясения

мозга. Попроси прохожих помочь тебе. Чтобы предотвратить появление отека, приложите к месту ушиба холодный компресс. Если отечность сохраняется в течение нескольких дней, воспользуйтесь грелкой или согревающими мазями. При получении травмы обязательно обратись к врачу за оказанием медицинской помощи.

Помните! Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

# ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге



во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов



не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм



не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

