

«Осторожно, гололед!»



Гололед — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах, при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров. Гололёд — редкое явление природы по сравнению с гололедицей. Гололедица — скользкая дорога - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя. При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2раза. Если в прогнозе погодыдается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Обратите внимание на свою обувь:

- подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;
- если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой);
- откажитесь в гололедицу от высоких каблуков.



Как действовать при гололеде (гололедице)

- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шагами.
- наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях. - руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
- будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.



- старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- 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. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.

- гололед зачастую сопровождается обледенением проводов линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва. Помните Особенno опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.