

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



Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

-  приклеить на подошву крест-накрест лейкопластырь
-  одеть на ботинок старый, растянувшийся носок
-  намазать подошву водостойким клеем, сверху посыпать крупным песком и высушить

ДЛЯ ПРОГУЛКИ:



Ледоступы – «насадки» с антигололедной подошвой, на которой установлены прочные металлические шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. В метро общественных местах придется снять.

ПАМЯТКА «ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!»

Гололед — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах и т. д. при намерзании 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 2 раза. Если в прогнозе погоды дается 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 шажками.
- 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! Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.