

## Осторожно, гололёд

Гололед - довольно опасное природное явление. Из-за него ежегодно травмируется огромное количество детей. Это происходит потому, что они не знают, как нужно действовать на скользкой поверхности. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. 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. При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

### Правила передвижения в гололёд:

- обратите внимание на свою обувь и обувь ребёнка: Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест на крест или лесенкой;
- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользкими шажками;
- рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму тоже несут опасность;
- будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму;
- передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.
- научитесь падать! Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

**Помните:** особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу.

# Как вести себя во время гололеда?

Для снижения вероятности получения травм следует принять ряд мер



Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места.



Носите удобную обувь на плоской подошве (с хорошим протектором, желательно с резиновой или каучуковой подошвой) или на низком каблуке.



Будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопиться, и тем более не бежать.



Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.



Присядьте, чтобы снизить высоту падения.



В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.



Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках.



После падения оцените свое состояние: можете ли вы самостоятельно добраться до травмпункта или нет.



Если все-таки не можете это сделать, то нужно вызвать бригаду «скорой помощи».