

Согласовано  
Председатель первичной профсоюзной  
организации

 Р.В.Арзамасцева



Утверждаю  
Директор МАУДО ДФОЦ  
«Дельфин №8»  
И.В.Цыганов  
Введено в действие приказом  
от 04.05. 022 г. № 35

### **Меры предосторожности при гололеде**

#### **1. Как правильно ходить в гололед?**

**Смотреть под ноги.**

**Руки не прятать в карманы, а немного развести в стороны.**

**Идти по обочине, где дорога не так раскатана. А кроме того могут быть столбы, стены и другие потенциальные опоры.**

**Расслабить ноги в коленях.**

**Не спешить, не бежать.**

**Наступать на всю подошву. Не поднимать ноги высоко. Идти шаркающей походкой, короткими шажками.**

**Одежда – легкая (например – пуховик, утепленное пальто).**

**Обувь – на ребристой подошве. Можно купить специальные съемные подошвы для ходьбы по гололеду. Можно приклеить на подошвы кусочки наждачной бумаги или медицинского пластыря.**

#### **Что делать, если вы упали.**

##### **День 1.**

**Положить холодный предмет, завернутый в полиэтилен, а затем в ткань, но не более, чем на 20 минут и через 5-ти минутные перерывы (это поможет остановить внутреннее кровотечение и воспрепятствует развитию сильного отека и воспаления).**

##### **День 2.**

**Наложить на место ушиба йодную сетку.**

##### **День 3.**

**Если отечность спала, можно приложить к месту ушиба, например грелку, использовать согревающие мази (это способствует скорому рассасыванию синяков).**

**Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение. Резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу.**