

ОСТОРОЖНО! ГОЛОЛЕДИЦА!

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд — редкое явление природы по сравнению с гололедицей.

Гололедица — слой бугристого льда (ледяная корка) или обледеневшего снега, образующийся на поверхности земли вследствие замерзания талой воды, когда после оттепели происходит понижение температуры воздуха и почвы.

Сохранение образовавшейся гололедицы может продолжаться много дней подряд, пока она не будет покрыта сверху свежеснегавшим снежным покровом или не растает полностью в результате интенсивного повышения температуры воздуха и почвы.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПЕШИМ ХОДОМ

Гололед и гололедица являются причинами повышенного травматизма. Травму можно получить как при падении, так и при последующем наезде автомобиля (если падение произошло на проезжей части дороги).

Опаснее всего падать на спину, лицом вверх. При таком падении увеличивается риск получить сильное сотрясение, ударившись затылком.

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

- Обратите внимание на обувь: подберите обувь с нескользящей подошвой на микропористой основе. Женщинам рекомендовано отказаться от высоких каблуков;
- Старайтесь выходить из дома заранее, чтобы не торопясь дойти до пункта назначения;
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Всегда помните, что участок замеченный снегом, может оказаться обледенелым!
- Если обледенелое место обойти невозможно, то передвигайтесь по нему, как лыжник, небольшими скользящими шажками, немного согнув ноги в коленях;
- Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите;
- Избегайте мест с наклонной (вверх или вниз) поверхностью;
- При ходьбе 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;
- При любой возможности старайтесь держаться за что-либо (поручни, перила и т.п.);
- Особенно осторожным нужно быть при спуске по скользкой лестнице, ступни стоит ставить вдоль ступенек, чтоб сохранить равновесие и не упасть.

Если Вы все-таки поскользнулись:

- Присядьте, чтобы снизить высоту падения;
- При падении НИКОГДА не выставляйте вперед руки, во избежание переломов кисти и предплечья;
- В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Постарайтесь упасть на бок;
- Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках;
- Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.