

Памятка «Осторожно, гололед!»

Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибов, вывихов и переломов.

Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. 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.

Выбирайте безопасные пути: ходите с ребенком там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.

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.
- Особую опасность в гололед представляют ступеньки. По возможности стоит избегать их, но если это невозможно, то при спуске по лестнице ногу

необходимо ставить вдоль ступеньки – в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Достаточно серьезную травму в виде вывиха плеча рискует получить ребенок, если он поскользнулся, а родитель, предотвращая его падение, резко дергает ребенка вверх.

Если вы ведете дошкольника за руку и чувствуете, что поскользнулись и падаете, быстро отпустите ладонь ребенка и, сгруппировавшись, постарайтесь приземлиться подальше от своего маленького спутника.

Помните! Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение за оказанием медицинской помощи.

