

Причины чрезвычайных ситуаций «Гололед и гололедица»



*Не идётся и не едется,
Потому что гололедица.*

Но зато

Отлично падается!

Почему ж никто

Не радуется?

В.Берестов

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана).

Гололедица – тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания.

Чтобы избежать травм в гололед необходимо выполнять следующие правила:

1. Обратить внимание на свою обувь:
 - Подобрать нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
 - Прикрепить на каблуки металлические набойки, натереть наждачной бумагой подошву.
 - Наклеить на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделать крест-накрест или лесенкой.
2. Старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
3. Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться.
4. Будьте предельно внимательными на проезжей части дороги:
 - Не торопись, 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.
5. Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву.

При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

6. 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.

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.

