

Меры предосторожности при гололеде

Что же такое гололед? О каком природном явлении в народе говорят «гололедица»?

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° до -3°С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. В период гололеда увеличивается вероятность аварий, столкновений среди автомобилей. Инспекторы ГИБДД в этот период просят водителей быть предельно внимательными и осторожными.



Человека при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнется и упадет, или на тебя упадут (или наедут). При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза. В такой «ледяной» период 400 человек из 1000 получают травмы и обращаются за медицинской помощью. Чтобы этого не было, есть службы, которые работают по уборке и расчистке наших дорог и тротуаров. К людям этих профессий надо быть уважительным.

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

1. Обратите внимание на свою обувь:

✓ Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.

✓ Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.

✓ Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой.



2. **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 скользящими шажками.

3. **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 уносят несколько человеческих жизней.

4. **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.

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 вам. 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.

**Помни эти правила!
Расскажи о них своим друзьям!
Живите в безопасности!**

