

Осторожно, гололед!



Гололёд - это слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при замерзании переохлажденных капель дождя и тумана. Гололедица - лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

При гололёде значительно повышается риск получения травм: ушибов, вывихов, переломов. Гололедица увеличивает сложность вождения автомобилей

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЁДА

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные участки дороги;

Используйте возможность держаться за стену, поручни;

По возможности надевайте нескользящую обувь;

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на век подошву;

Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;

Будьте особенно внимательными при переходе дороги, так как тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом или мокром асфальте;

Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, можете соскользнуть на проезжую часть.

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 помочь.

Помните! Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как велика вероятность сотрясения мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.