

Правила поведения при гололеде

Гололед – это слой плотного льда, который образуется на земной поверхности (тротуарах, проезжей части дороги) и на предметах (деревьях, проводах, домах и т.д.) при замерзании капель переохлажденного дождя и мороси обычно при температуре воздуха от 0 до -3°C . Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где из-за движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков приклеить лейкопластырем к каблuku кусок поролона перед выходом из дома;

2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.

4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

7. 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.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделать крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок;

- Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути.
- При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение — это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

Гололед и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений, особенно падение навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.