



Гололёд — памятка родителям

Что такое «гололёд»?

Гололед и гололедица совершенно разные понятия. Первое — явление природы, второе — ее состояние.

Гололедица — это лед на поверхности, который появляется при понижении температуры в результате

замерзания воды образовавшейся при таянии снега и льда во время оттепели. При колебаниях температуры около нуля гололедица бывает довольно часто.

Гололед — это образование льда на земле, деревьях, проводах и пр., связанное с замерзанием дождя, выпадающего на холодную поверхность. Чаще всего гололед возникает при резком потеплении из изморози, когда теплый воздух проходит над сильно выхоленной поверхностью. О гололеде обычно не вспоминают более 300 дней в году, но зато те 10-20 дней, когда он случается, долго не забывают. Это значительно более редкое и опасное явление, особенно для энергетиков и автомобилистов, так как трудно предсказывается, обычно быстро и интенсивно развивается.

Требования безопасности в период гололёда на дорогах

1. При передвижении по гололеду будьте предельно внимательными, не отвлекайтесь на посторонние дела (разговоры по мобильному телефону и др.).
2. Старайтесь избегать обледенелых участков, идите по песку, который рассыпают на улицах. Всегда смотрите перед собой под ноги, наступайте на полную ступню, ноги должны быть расслаблены и слегка согнуты в коленях.
3. Следует обратить внимание женщин на **правильный выбор обуви** (очень не рекомендуется обувь на каблуках, на платформе и тп.). Обувь должна быть на ровной подошве, выполненной из нескользящего материала с нанесением рифлёного узора. Можно прибегнуть к народным средствам защиты от падения на гололеде (наклеить пластырь или наждачную бумагу на подошву и т.д.). В любом спортивном магазине можно приобрести специальные приспособления на обувь для ходьбы по гололеду, которые более надежны и долговечны.
4. **Не держите руки в карманах**, это позволит вам удержать равновесие на гололеде.
5. Проезжую часть переходите с особой бдительностью, под прямым углом и никогда **не перебегайте дорогу перед приближающимся транспортным средством**. На льду автомобиль может занести (читай — обязательно занесет!), и он не успеет вовремя затормозить. Тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте. Помните, что во время гололеда автомобиль это как поезд на рельсах — даже если водитель вас видит, то далеко не факт, что он сможет вовремя затормозить.
6. Особенно опасно ночное время и во время снегопада (дождя). В это время водители автомобилей просто вас не видят дальше 3-5 метров (запотевшее стекло, темная одежда). Вы их видите хорошо, т.к. у автомобилей есть фары, у вас же фар нет — поэтому никогда не переходите дорогу при гололедице, если видите движущийся автомобиль. Пусть сначала остановится.
7. Помните, что тротуары, остановки городского транспорта, ступеньки при входе в магазины, метро, даже крыльцо собственного дома — это места, где чаще всего падают люди.
8. При выходе на улицу, продумайте наиболее безопасный маршрут передвижения. Не проходите под балконами, по отмостке вдоль зданий, обращайтесь внимание на образовавшиеся сосульки по маршруту Вашего передвижения.
9. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Правила поведения при гололеде для детей

1. Не толкаться, не бегать, не играть на скользкой дороге.
2. Не подставлять подножки товарищам, не бороться, идти осторожно, не кататься.
3. Если кто-то упал, помочь подняться, звать на помощь взрослого!

Учимся падать на гололеде

Если вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

1. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.
2. Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.
3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.
4. Не следует выставлять перед собой руки при падении или падать на колени. При падении вперед постарайтесь упасть на всю поверхность тела, максимально высоко поднимая голову.
5. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Поскользнувшись и упав, человек стремиться побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо постараться определить, чем они вызваны - ушибом, повреждением связок или переломом кости. Попросите прохожих людей помочь вам.
6. Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. Если вы чувствуете, что падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком. Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.
Благодаря этим не сложным действиям, вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы.

Первая доврачебная помощь при травмах (ушибах)

Обращаем ваше внимание, помощь доврачебная и если вы не врач специалист, то вы не можете оценить степень тяжести травмы, а поэтому следует выполнить три простых действия:

1. По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения. Если вы решили привлечь коммунальные службы города к ответственности за полученную вами травму, то лучше вызвать скорую помощь и зафиксировать место происшествия.
2. Обеспечьте неподвижность травмированной конечности.
3. На место ушиба или перелома приложите холод.
Если до приезда скорой помощи вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время принимали).
В случае возникновения непредвиденных ситуаций, звоните по единому телефону экстренных служб: **112**.