

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

- Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.
- Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.
- В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.
- Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.
- По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
- Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.
- Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).
- Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.



- Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.
- Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.
- Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за какую-нибудь опору.
- Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь.

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!



Гололед – это слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при намерзании переохлажденных капель дождя и тумана.

Гололедица – лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

При гололеде значительно повышается риск получения травм: ушибов, вывихов, переломов.

Гололедица увеличивает сложность вождения автомобилей.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЁДА

1. *Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные участки дороги;*
2. *Используйте возможность держаться за стену, поручни;*
3. *По возможности надевайте нескользящую обувь;*
4. *Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву;*
5. *Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;*
6. *Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;*
7. *Будьте особенно внимательными при переходе дороги, так как тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом или мокром асфальте;*
8. *Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, можете соскользнуть на проезжую часть.*



ПОМНИТЕ!

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНИХ ТРАВМ – ЭТО ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.

КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



НА ЛОКОТЬ

Последствия: перелом ключицы.



НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

Последствия: перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



НА ЯГОДИЦЫ

Последствия: компрессионная травма позвоночника.



НА КОЛЕНО

Последствия: травма коленной чашечки.



УДАР О ЗЕМЛЮ

Последствия: сотрясение мозга.

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге



Во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

Не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

Не перебегайте проезжую часть

Обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

Ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

Выбирайте освещенные участки дороги

Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

Выбирайте внутренний край тротуара с непротоптаным снегом



Внимание!



Гололед!



Уменьшить вероятность падения на льду можно, соблюдая следующие меры безопасности:

ОСОБЕННО ВЫСОК РИСК ТРАВМИРОВАНИЯ В ГОЛОЛЕД У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В этом возрасте даже незначительный удар может стать причиной серьезной травмы.

Поэтому пожилым людям в гололед не рекомендуется выходить из дома, а если в этом есть необходимость – брать с собой трость с заостренным наконечником. С этой целью можно взять обычную лыжную палку.

БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!

Пешехода в гололед подстерегает еще одна опасность – поскользнуться, упасть и попасть под машину. ЧТОБ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ:

1. Будьте предельно внимательны при переходе дороги. **Начинайте движение только тогда, когда убедитесь, что водитель видит вас и намерен пропустить!**

Знайте! Чем выше скорость автомобиля, тем длиннее будет тормозной путь в случае экстренного торможения. В гололед тормозной путь любого автомобиля может увеличиться в десятки раз!

2. Ожидая общественный транспорт на остановке, не подходите близко к краю проезжей части, так как можно поскользнуться и попасть под колеса автомобиля.



ПАДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

Чтоб смягчить удар о ледяную поверхность, в момент падения постарайтесь не выставлять локти, колени или прямые вытянутые руки, иначе травмы вам не избежать!



В момент, когда вы почувствовали, что начали скользить, попытайтесь (насколько это возможно!) немного присесть и максимально сгруппироваться, прижав подбородок к груди, чтоб «приземлиться» хотя бы на бок, а не на спину, тем самым обезопасив себя от черепно-мозговой травмы.

После падения на льду не пытайтесь резко встать на ноги, оцените свое самочувствие.

При наличии сильного ушиба или травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием квалифицированной медицинской помощи.

**ОСТОРОЖНОСТЬ И ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ –
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА СКОЛЬЗКОЙ ДОРОГЕ!**

Как уберечься в гололёд: советы пешеходам



Лучше надеть обувь на устойчивой плоской подошве. Каблук должен быть не выше 3-4 см. Нога должна быть хорошо зафиксирована



Переходя дорогу, не торопитесь, следите за машинами. На скользкой дороге автомобиль не сможет быстро затормозить. Упав, вы не успеете быстро подняться



Если падения не избежать, лучше не пытайтесь удержать равновесие. Стоя можно получить серьезные травмы: вывих шейного отдела позвоночника или растяжение тазобедренного сустава. Не вытягивайте руки вперед, чтобы не сломать их при падении. Не падайте на спину, чтобы не получить сотрясение мозга или перелом позвоночника.

Перед падением попытайтесь сгруппироваться таким образом, чтобы упасть на бок и не повредить позвоночник, руки и лодыжки.



Осторожно – гололед!

Правила безопасности в гололед



Где возможно – держитесь за поручни, стену.



Пожилым людям рекомендуется трость с резиновым наконечником или палка с заостренным концом



Одевайте обувь на низком каблуке



Не прячьте руки в карманы



Передвигайтесь медленно, мелкими шажками



Будьте предельно осторожны при переходе проезжей части!



Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

Если вы упали, чувствуете боль и головокружение – попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь или обратитесь к врачу

УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

КАК ХОДИТЬ НЕПРАВИЛЬНО:

Без шапки

Руки в карманах

На каблуках
или шпильках



ПРАВИЛЬНО:

Шапка
или капюшон
(смягчают
удар)

Руки
свободно
размахивают

Чуть согнутые
колени

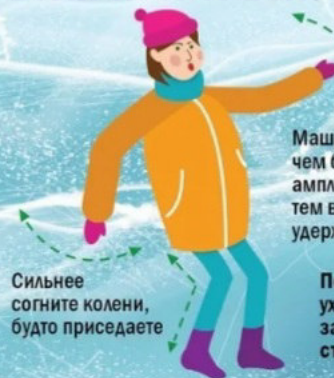


Мелкие и частые шаги

На лестнице
обязательно
держитесь
за поручень!
Ставьте
на ступеньку
обе ноги.

Обувь
на плоской
подошве

ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ...



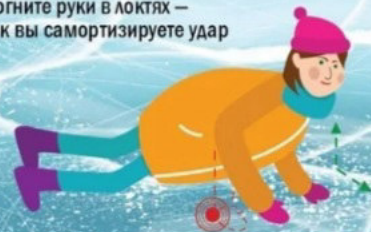
Сильнее согните колени, будто приседаете

Машите руками — чем больше амплитуда, тем выше шанс удержаться.

Постарайтесь ухватиться за поручень, стену, забор!

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД...

Согните руки в локтях — так вы амортизируете удар



Самая распространенная ошибка — падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят все переломы запястий.

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД...



Самый опасный вид падения

Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти.

Постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком.

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НА БОК...

Самый безопасный вид падения



Максимально сгруппируйтесь, прижмите ноги к груди.

Локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье. Не вытягивайте руки!

КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



Никаких высоких
каблуков, обувь
на плоской подошве



Максимальная
концентрация во
время ходьбы



Если поскользнулись,
присядьте,
сгруппируйтесь



Переходя дорогу,
убедитесь, что
машины
остановились



Выходя из дома,
обратите внимание
на состояние
крыльца



Неудачно упали –
обратитесь
в травмпункт