Правила поведения при гололеде

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.
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.

**ПАМЯТКА**

**по правилам безопасного поведения при гололедице**

Осенью, а также в начальный период зимы по причине резкого перепада температур, в природе наблюдается такое опасное явление как гололедица.

Гололедица*–*это лёд на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

Поэтому, собираясь на улицу необходимо предпринять определённые меры предосторожности:

1. Одеться по погоде, обувь обязательно без каблуков или на низком

широком каблуке (подготовить обувь: прикрепить на каблуки металлические набойки, на сухую подошву наклеить лейкопластырь.

2. Выбирать знакомый маршрут, там где меньше льда и снега (небольшой слой снега на льду очень опасен).

3. Обходить места покрытые льдом, если невозможно, идти мелкими

шагами, не отрывая ног от земли.

4. При движении не торопиться и не стоит ускоряться (например, догонять отходящий автобус).

5. Двигаться близко к стенам зданий опасно, так как при падении можно удариться о стену.

6. При движении по тротуарам идти по середине, прежде чем пройти мимо здания с покатой крышей (старые здания не выше 5 этажей), посмотрите на крышу. На крыше могут быть сломаны ограждения или свешиваться с края снег и лёд. Иногда опасные места можно определить, если на тротуаре лежат комья снега или льда (при сломанном ограждении крыши, лед двигаясь с конька крыши разгоняется, вылетает и может упасть даже на противоположный край тротуара).

7. При переходе через дорогу по пешеходному переходу будьте внимательны и осторожны, убедитесь, что автотранспорт остановился, и только после этого переходите дорогу.

8. При ожидании общественного транспорта на остановке, не стойте близко к краю проезжей части, осуществляя посадку (высадку), обращайте внимание на ступеньки, на них может быть снег или лёд.

9. Если вы поскользнулись, и падение неизбежно, постарайтесь сгруппироваться, и упасть набок так, чтобы рука не оказалась под туловищем, во избежание удара головой о землю напрягите мышцы шеи.

Пожилым людям в это время при ходьбе рекомендуется использовать трость с заостренным наконечником.

При получении травмы необходимо обратиться за помощью в больницу.