ГОЛОЛЕД И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА!

Гололедица – это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ И БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!!!

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

Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы снизить отрицательные последствия гололеда и гололедицы?

- При передвижении по гололеду будьте предельно внимательными, не отвлекайтесь на посторонние дела *(разговоры по мобильному телефону и др.)*.

- 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.

- Следует обратить внимание женщин на правильный выбор обуви *(не рекомендуется обувь на каблуках, на платформе)*. Обувь должна быть на ровной подошве, выполненной из нескользящего материала с нанесением рифленного узора. Можно прибегнуть к народным средствам защиты от падения на гололеде *(наклеить пластырь или наждачную бумагу на подошву)*. В любом спортивном магазине можно приобрести специальные приспособления на обувь для ходьбы по гололеду, которые более надежны и долговечны.

- Не держите руки в карманах, это позволит вам удержать равновесие на гололеде.

- 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.

- 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.

- Помните, что тротуары, остановки городского транспорта, ступеньки при входе в магазины, даже крыльцо собственного дома – это места, где чаще всего падают люди.

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

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.

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 Вам 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 Вы принимали).

ОСТОРОЖНО – СОСУЛЬКИ!!!

С наступлением зимы на крышах образуются ледяные глыбы, наледи и снег. Всё это может скатиться с крыши и нанести серьезные травмы человеку

1. Будьте внимательны, сосулька хрупка и может упасть вам на голову.

2. Увидев сосульки на крыше, перейдите на другую сторону, где их нет.

3. Не стойте под балконом, где висят сосульки.

4. Помните об опасности от падения сосулек.

5. Обходите стороной места, обнесённые предупредительной лентой.

6. Не ходите под опасными карнизами.

7. Если услышите шум сверху, ускорьте шаг.

8. Не ходите по улице в наушниках, вы не услышите шума падающего снега с крыши.

9. Не подходите к домам со скатными крышами.

10. Избегайте нахождения вблизи линий электропередачи, карнизов зданий и других объектов, с которых возможен сход снега.

11. Берегитесь сосулек и схода снега с крыш!

Внимание! Если Вы видите опасность её нужно обойти стороной –перейти на другую сторону улицы или обойти здание со стороны двора, где не висит грозная опасность в виде сосулек и снега.

Желаем Вам избежать травм во время гололёда и встретить весну с приятными воспоминаниями о зиме!

Отдел образования администрации г. Гуково