



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 20:11

Осторожно, гололед!



Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

- Обратите внимание на свою обувь: выберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Модницам рекомендовано отказаться от высоких каблучков.
 - Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
 - Будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите.
 - Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
 - Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
 - Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
 - 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 тебе.
- Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.