



ПАМЯТКА по действиям во время гололёда

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед:

- во время перемещения по скользкой улице не спешите;
- избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться;
- передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву, ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед;
- держать по привычке руки в карманах в гололед **опасно!** При падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь;
- пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой;
- свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части;
- не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки;
- пересекать проезжую часть дороги, на другую сторону улицы, исключительно по пешеходному переходу, убедившись в полной остановке транспортных средств;
- огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации.
- если вы поскользнулись, постарайтесь присесть, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь.

Если падения не удаётся избежать, постарайтесь выполнить следующие действия:

- если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону, так как это делают хоккеисты. Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья;
- постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы;
- в момент соприкосновения с землей, постарайтесь перекатиться набок (такой перекат существенно снижает силу удара и скорее всего, максимум, что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб).

Если травмы не удалось избежать, первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. При травме конечности, ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины (для этого могут быть использованы доска, толстая ветка). Сделать поддерживающую повязку (используя шарф, косынку и т.п.). Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное. Затем обязательно обратитесь в травмпункт.

Берегите себя и будьте здоровы!