

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

1 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблуки
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблуком или танкеткой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы



2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шагами
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед

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



Если вы поскользнулись...

... И ПАДАЕТЕ



...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ



! ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.

...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД



...И ПАДАЕТЕ НА БОК



**! САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА -
ПАДЕНИЕ НА ВЫТЕНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА
ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТИЙ.
ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ
ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.
НЕ ВЫТЕГИВАЙТЕ РУКИ!**

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЁДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношней.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Страйтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.);

Что делать, если Вы упали

1 Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

2 Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.



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 шагами 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 придерживаться за какую-нибудь опору.



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.

Источник: Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

© Инфографика

БЕЛТА