|  |
| --- |
| *ПАМЯТКА* по действиям во время гололёдаС долгожданным потеплением появляется и гололёд – непременный спутник «сногсшибательной» погоды. Рейтинг «падучих» травм возглавляют ушибы мягких тканей, чуть реже случаются вывихи и растяжения, а так же переломы конечностей. Что бы избежать этих последствий просим следовать ниже перечисленным правилам безопасности поведения при гололеде.В первую очередь необходимо подготовить малоскользящую обувь, для этого прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту (наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой), а перед выходом натрите подошву наждачной бумагой или наступите в песок.**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!** |