|  |
| --- |
| *ПАМЯТКА* по действиям во время гололёда  С 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!** |