

**ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД!**

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где из-за движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
7. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

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 Вам.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Уважаемые родители!

Главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность! Дети редко акцентируют внимание на специфические «зимние» опасности, поэтому объясните ребенку, почему на зимней дороге необходимо особое внимание!

1. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими. Случаются зрительные обман: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. Покупайте одежду со светоотражающими элементами, что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в тёмное время суток.
2. В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Яркое солнце, как ни странно тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.
3. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и самое главное - непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.
4. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине сужение дороги из-за неубранного снега; стоящая заснеженная машина.
5. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Вы уже заметили, что верхняя одежда с капюшоном ограничивает поле зрения. Поэтому без особой нужды не надевайте детям капюшон. Если на улице ветрено, холодно и укутаться необходимо, сопроводите детей при переходе через дорогу. По возможности одевайтесь удобно, тепло, но безопасно. Например, в гололед лучше носить обувь с ребристой подошвой.
6. Объясняйте ребенку, что не стоит стоять рядом с буксующей машиной. Из под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное - машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.

Осторожно, скользко! Находясь на дороге со своими детьми, применяйте некоторые методы, которые помогут вам и вашему ребёнку сформировать навыки безопасного поведения:

1. Никогда не спешите на проезжей части.
2. Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.

3. При выходе из автобуса, такси, личного автомобиля, помните, что вы должны сделать это первыми.
4. Выйдя из общественного транспорта, подождите, когда он отъедет от остановки, и только после этого переходите проезжую часть дороги.
5. Не разговаривайте при переходе дороги.
6. Никогда не переходите дорогу по диагонали.
7. Постоянно обсуждайте с ребёнком возникающие ситуации на дорогах, указывая на скрытую опасность.

Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером!

Помните, что жизнь и безопасность детей на дорогах зависит прежде всего от вас!

Общественный инспектор ДДТТ
Достовалова Ю.Г.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



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 ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Старайтесь обходить опасные места (замёрзшие 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