



Осторожно, гололёд!



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

Что же такое гололед? О каком природном явлении в народе говорят «гололедица»?

Гололед - слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° до минус 3°C. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

В период гололеда увеличивается вероятность аварий, столкновений среди машин. Инспекторы ГИБДД в этот период просят водителей быть предельно внимательными и осторожными.



ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

Если я пойду по льду,
То, конечно, упаду.
Так что, лучше я его
Потихоньку обойду.

БУДЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ,
ПРЕХОДА ДОРОГУ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ
НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ УЛИЦУ!

На гололеде автомобиль может за-стинуть. Да и оркестной трубы на обледеневшей дороге грохотать дли-нее, чем в сухом и даже кирпичном асфальте. Сталось последнее — решить, что делать с сапогами на -правильной скользкой подставке. Жажда при克莱ить к чистой сухой подошве кусочек лейкопластира.

Любишь ли ты решать примеры? Не пугайся, наш пример очень легкий. Вот такой: морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = ?

Что получится в результате, ты, конечно, знаешь.

Получится гололед. Ух, здорово!

По утрам до самого садика можно не идти, а катиться по скользкой дорожке, лихо обгоняя взрослых! Надо всего лишь разогнаться как следует и: шлеп! Ой, как больно-то, мамочки!

А теперь пора
перейти к правильному,
то есть, к правилам,
которые помогут
тебе счастья к минимуму,
и рискнуть и
получить травму:

- по возможности обходи скользкие участки;
- поскользнувшись, юстирайся упасть инсред, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях — чтобы не было перелома. Почки, что ладони смягчают удар;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не гадай на колени: лучше затягивать одежду, нежели получить серьезную травму;
- если ты падаешь назад, успей сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плащема может привести к тяжелому позвоночнику;
- на склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.



Человека при гололеде подстерегают две опасности - или сам подскользнешься и упадешь, или на тебя упадут (или наедут). При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза. В такой «ледяной» период 400 человек из 1000 получают травмы и обращаются за медицинской помощью. Чтобы этого не было, есть службы, которые работают по уборке и расчистке наших дорог и тротуаров. К людям этих профессий надо быть уважительным.

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

1. Обратите внимание на свою обувь:

- Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
 - Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.
 - Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделай крест-накрест или лесенкой.
2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.



3. Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней.

4. Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге:

- Не торопитесь, и тем более не бегите.
- Страйтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- В такие дни страйтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.

5. Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

6. Научитесь падать! Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь тебе. Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Помните эти правила! Живите в безопасности!



Резкой болью сопровождается вывих, из-за него даже невозможно двигаться. Но человек может шевелить, например, пальцами поврежденной руки. Первым делом помогите пострадавшему сесть и наложите фиксирующую повязку, чтобы рука не двигалась. Повязка-петля должна поддерживать на груди согнутую в локте под прямым углом руку. В качестве экстренных средств для изготовления повязки подойдут шарф, большой платок. Только не пытайтесь вправить сустав самостоятельно - срочно отправляйтесь к травматологу!

При переломе боль такая же, как при вывихе, но иногда появляется кровоподтек и даже кровотечение из раны, быстро нарастает отёк. Отличительный признак - пострадавший не может пошевелить пальцами повреждённой руки или ноги. При подозрении на перелом ногу или руку нужно сразу же зафиксировать. Нельзя наступать на повреждённую ногу. Шину (на крайний случай сойдет прямая палка или доска от ящика) нужно накладывать поверх одежды с внешней стороны ноги.

Бледный вид, тошнота или рвота, головокружение или вовсе потеря сознания - у бедняги все признаки сотрясения мозга. Пострадавшему нужен покой, уложите его, приподняв голову чуть выше тела. На голову положите лёд или холодный компресс. А потом вызывайте врача, даже если человек отказывается от помощи.

Будьте всегда начеку - и ни гололёд, ни другие неприятности не смогут дать вам врасплох!



Осторожно, гололед!

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд — редкое явление природы по сравнению с гололедицей — скользкой дорогой.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

- Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Модницам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шагами.
- Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.
 - Страйтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, страйтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

В момент падения пострайтесь 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 можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Скользко! Как устоять в гололед?

Поскользнулся, упал, очнулся - гипс... Такие истории можно чаще услышать после того, как на тротуары ложится белый покров. Неизбежность: вместе с долгожданным снегом на улицах появляется и гололёд – непременный спутник «сногшибательной» погоды. Рейтинг «падучих» травм возглавляют ушибы мягких тканей, чуть реже случаются вывихи и растяжения конечностей. К счастью, руки и ноги горожане ломают редко. При гололёде чаще всего страдают старики и дети - у них хрупкие кости.

Как не упасть на скользкой дорожке и что делать, если вы всё-таки получили травму?



Правила гололёдного движения

1. Что обувать?

Высокий каблук в гололёд - это экстремально, обратите внимание на ботильоны на платформе или лучше - на ботинки с так называемой «тракторной» подошвой, желательно прорезиненной. Не лишним на подошву будет наклеить лейкопластирь.

2. Как удержаться на ногах?

По тротуару лучше идти по краешку - середина всегда скользкая. И старайтесь обходить автомобили, вдруг поскользнетесь... Смотрите под ноги – чуть-чуть вперёд! И ступайте на всю подошву. Ноги слегка расслабьте и чуть согните в коленях. Идите мелкими шажками (будто вы на маленьких лыжах) и не торопитесь. Вообще, при гололёдице лучше прибавить на дорогу 10-15 минут, чтобы избежать спешки. Не держите руки в карманах. Во время падения вы запутаетесь в одежде и ещё больше покалечитесь. Шагайте по скользким тротуарам, равномерно размахивая руками, это поможет вам удержать равновесие.



3. Как правильно падать?

Будьте особенно осторожны на ступеньках! Если начнёте падать, сгруппируйтесь и напрягите мускулатуру. Молниеносно прижмите руки к груди, наклоните голову вперед, ноги согните в коленях. Меньше всего травм получает тот, кто сумеет завалиться на бок. При падении опирайтесь на предплечье или плечо, ни в коем случае не подставляя рук и не растопыривая пальцы - это верный перелом.

Что делать, если кто-то, приземлившийся, получил травму?

Ссадины, царапины нужно промыть под струёй тёплой кипячёной воды, затем 3-процентным раствором перекиси водорода или бледно-розовым раствором марганцовки.

При ушибах первое - приложить холод для уменьшения отёка. Для этого подойдёт полиэтиленовый пакет (грелка, бутылка) с холодной водой или кусочками льда. При ушибе головы могут появиться не только шишка или гематома, но даже кратковременная потеря памяти. Тогда - срочно к врачу!

При растяжении хоть и больно, но все-таки можно согнуть и разогнуть ногу, пошевелить пальцами. Частенько развивается отёк. Наложите на повреждённое место лёд и зафиксируйте повреждённый сустав эластичным бинтом или шарфом. И загляните в травмпункт: иногда с растяжением по внешним признакам можно спутать трещину кости - это покажет рентген.



