

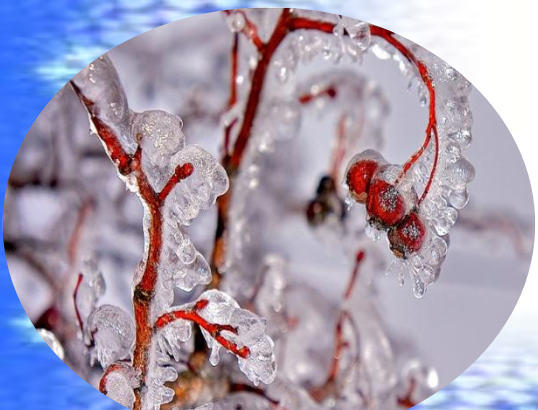
Осторожно, гололёд!



ma Zinka

«Осторожно,  
гололед!»

Соблюдай правила безопасности!



# Гололед и гололедица

(совершенно разные понятия. **Гололед** - явление природы, **гололедица** - ее состояние).

**Гололедица** - это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.



Гололед и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений, особенно опасно падение навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.

**ОСТОРОЖНО!  
ГОЛОЛЁД!**

## Запомни и выполняй правила при гололеде:

- Не толкаться, не бегать по льду;
- Не играть на скользкой дороге;
- Не подставлять подножки товарищам;
- Идти осторожно;
- Не кататься;
- Если кто-то упал, помоги подняться;
- Звать на помощь взрослого!



## Правила поведения на дороге и улице в осенний - зимний периоды:

В гололедицу (на дорогах скользко. Вполне можно упасть. Водителю трудно остановить машину (автобус). Нельзя перебегать перед близко идущим транспортом, так как водитель, если даже затормозит, машина будет на скользкой дороге передвигаться какое - то время дальше.

Надо терпеливо ждать, когда проедут машины. А если на переходе есть светофор, надо дождаться зеленого сигнала светофора, посмотреть, все ли машины



***В такую погоду надо быть очень осторожным!***

# Меры предосторожности при гололеде:

(как предупредить получение травмы зимой в гололед?)

Для того, чтобы удержаться на покрытых льдом тротуарах, рекомендуется передвигаться по краю дороги мелкой, шаркающей походкой.

Не торопитесь: спешка неизбежно приведет к потере равновесия, падению и как следствие - к ушибу.

Если есть возможность, можно держаться за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры.



## ***В гололедицу лучше носить удобную не скользкую обувь.***

При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях. В момент падения необходимо максимально сгруппироваться, прижимая руки к груди.

Если вы чувствуете, что падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.

Нежелательно падать на колени или выпрямленные руки. При падении вперед постарайтесь упасть на всю поверхность тела, максимально высоко поднимая голову.

Поскользнувшись и упав, человек стремиться побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо обратиться в травм пункт.

Для того, чтобы удержаться на покрытых льдом тротуарах, рекомендуется передвигаться по краю дороги мелкой, шаркающей походкой. Не торопитесь: спешка неизбежно приведет к потере равновесия, падению и как следствие — к ушибу.

Если есть возможность, можно держаться за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры.



# Запомни и постарайся выполнить!

Обувь должна быть удобной и обязательно устойчивой — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см.

Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.



*Выходите на улицу обязательно в удобной устойчивой обуви*





# Правила техники безопасности



1. Носите только удобную обувь.
2. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.
3. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
4. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
5. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.
6. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела немедленно находитесь в травматологический пункт.





# ГОЛОЛЕД

## ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ



**СПЕЦБУВЬ /  
НАКЛАДКИ НА  
ПОДОШВУ**



**НЕ НЕСТИ  
СУМКИ  
В РУКАХ**



**БЕРЕМЕННЫМ  
ВЫХОДИТЬ  
В СОПРОВОЖДЕНИИ**



**ПОЖИЛЫМ  
ЛУЧШЕ  
ОСТАТЬСЯ ДОМА**



**НЕ ГУЛЯТЬ ПОСЛЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЯ**



**ИЗБЕГАТЬ ПРОГУЛОК В  
ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК**



**НЕ СПЕШИТЬ**



**ОКАЗЫВАТЬ  
ПОСТРАДАВШИМ  
ПОМОЩЬ**

Будьте осторожны !

Будьте здоровы!

Спасибо всем !

До новых встреч!

Будьте внимательны во время  
гололедицы и гололеда!