

## **Правила поведения при гололёде**

**ГОЛОЛЕД** – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**ГОЛОЛЕДИЦА** – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ).**

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. 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.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ .**

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

## **Правила поведения при гололёде и гололедице для школьников. Полезные советы и рекомендации для детей.**

Гололёд (замерзание поверхности земли после дождя или измороси) и гололедица (замерзание поверхности земли после оттепели) хорошо знакомы каждому из нас. При заморозках в течение осеннего и зимнего периодов большинство населения нашей страны страдает от этих явлений природы.

Чтобы не получить серьёзную травму, находясь на природе при гололёде или гололедице, нужно соблюдать очень простые правила. Внимательно слушайте прогноз погоды: как правило, в нём всегда сообщают о гололёде или гололедице. Лучший способ сохранения равновесия на скользкой поверхности — использование обуви с металлическими набойками или обуви с ребристой подошвой. Скольжение своей любимой обуви вы можете уменьшить в домашних условиях сами. Для этого наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту на сухую подошву.

### **По улицам, покрытым слоем льда, передвигайтесь медленно.**

Старайтесь избегать обледенелых участков, идите по песку, который рассыпают на улицах. Наступайте на всю ступню, ноги слегка расслабьте в коленях, а в руках по возможности не держите никаких предметов. Если вы поскользнулись, постарайтесь удержать равновесие, балансируя руками. Чтобы избежать серьёзных травм, нужно научиться группироваться при падении. Почувствовав, что начали падать, сразу присаживайтесь, чтобы уменьшить высоту вашего падения.

Если, несмотря на все предосторожности, вы всё-таки получили тяжёлую травму, немедленно обратитесь к врачу.

# **Инструкция по правилам безопасного поведения во время схода снега и гололеда**

## **1. Правила поведения во время схода снега с крыш зданий.**

Снегопады и потепление могут вызвать образование сосулек и сход снега с крыш зданий.

1. Соблюдайте осторожность, когда проходите рядом с домами, особенно если на их крышах есть снежные карнизы, сосульки. Свисающие с крыши глыбы снега и льда представляют опасность для жизни и здоровья людей, а также их имущества. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен!

Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объёма и массы. Чтобы избежать травматизма, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи домов и зданий.

2. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной.

3. По возможности, не подходите близко к стенам зданий.

4. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием.

5. Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

## **2. Правила поведения во время гололеда на дорогах.**

**Гололед** - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0о С до минус 3о С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

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

### **Как действовать во время гололеда (гололедицы):**

· Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

· Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

· Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

· Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач. Не проходите под ними.

Как действовать при получении травмы ?

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.