

Осторожно, гололед!

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. 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 шажками.

* Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.

* Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность 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 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.

Ты, наверное, думаешь, что это здорово и прикольно - прокатиться с разбегу по ледяной дорожке, раскатанной до тебя ногами других пешеходов? Ух! Аж захватывает дух! Но только если она в парке, сквере или во дворе, а не на тротуаре. Особенно опасна такая дорожка, когда она лишь слегка припорошена слоем только что выпавшего снега. Ты ее не видишь, ступаешь на нее, как на обычную землю, точнее снежную твердь, а вместо этого она предательски выскользывает у тебя из под ног, и ты приземляешься на пятую точку. Хорошо, если обойдется без травм. Так что, когда идешь по тротуару, не раскатывай ледяные дорожки и не поддавайся соблазну проехаться по ним.

Ведь если никто не будет этого делать, то и предательские ледяные дорожки не будут появляться там, где их быть не должно.

Кстати, чтобы не упасть на льду, не держи руки в карманах. Балансируя ими, тебе будет легче сохранить равновесие. И еще одна хитрость: если твоя зимняя обувь сильно скользит даже на утоптанном снегу (не говоря уже про лед), наклейте на подошву полоску обычного лейкопластыря. Это все равно что шипованная резина для автомобиля. Так ты обезопасишь себя от падений.

Источник: Всероссийская газета "Добрая дорога детства" (www.dddgazeta.ru)