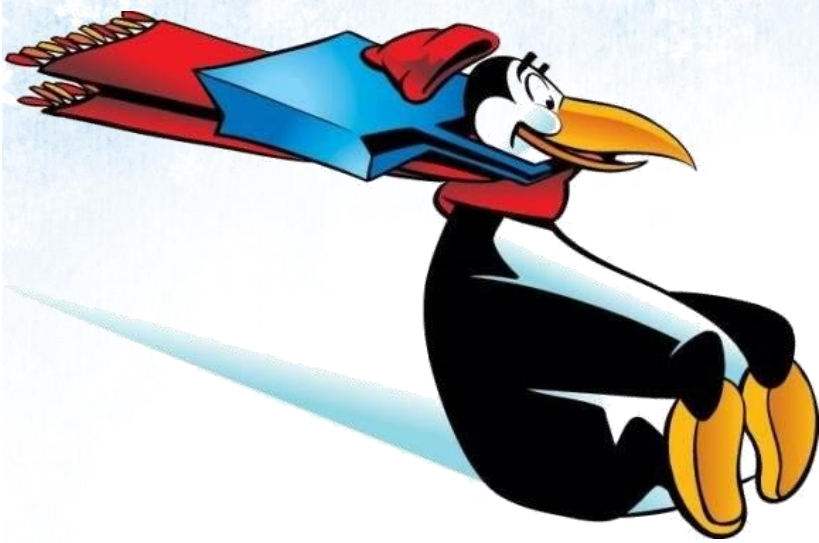


ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!



*Очень скользко! Я по льду
На прогулку не пойду,
Осторожнее, народ, –
На дороге гололед!*

*Лучше взять ведро с совочком
И посыпать лед песочком.*

Гололед представляет для нас с вами, уважаемые родители, наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад. Проще **простого в гололед получить ушиб**, или того хуже перелом.

Что же такое **гололед и гололедица**?

Гололедица — это только лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

Гололед — слой плотного льда, нарастающего на предметах при выпадении переохлажденного дождя или мороси, при тумане и перемещении низких слоистых облаков при отрицательной температуре воздуха у поверхности Земли, близкой к 0°C.

Правила поведения в гололед:

1. Обратите внимание на свою обувь: Подберите для себя и ребенка удобную и безопасную обувь с нескользящей подошвой на микропористой основе. Кожаные подошвы очень сильно скользят. Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой. Прикрепите на каблуки металлические набойки.

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 с карнизов домов и водосточных труб могут упасть огромные сосульки и куски льда. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.



4. Будьте предельно внимательными на проезжей части дороге: Не торопитесь, и тем более не бегите. Бежать и догонять уходящий транспорт, тоже не стоит.



Лучше подождать следующую маршрутку или автобус, чем получить травму.



5. 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.

6. Обратите внимание на особенности пользования пассажирским транспортом. Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта – источник повышенной опасности.



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

8. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

9. 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 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.

