Гололед

Зима вступает в свои права. Гололед и гололедица – опасные природные явления, приводящие к образованию сколького ледяного покрова

По статистике 90% травм приходится на зимний период года. К сожалению, люди не задумываются над соблюдением элементарных мер безопасности, что влечёт за собой неотвратимые тяжелые последствия для здоровья.

Напоминает требования безопасности в период гололёда на дорогах

1. При передвижении по гололеду будьте предельно внимательными, не отвлекайтесь на посторонние дела (разговоры по мобильному телефону и др.).
2. Всегда смотрите перед собой под ноги, наступайте на полную ступню, ноги должны быть расслаблены и слегка согнуты в коленях.
3. Не держите руки в карманах, это позволит Вам удержать равновесие на гололеде.
4. Проезжую часть переходите с особой бдительностью, под прямым углом и ни в коем случае не перебегайте дорогу перед приближающимся транспортным средством.
5. Помните, что тротуары, остановки городского транспорта, ступеньки при входе в магазины, метро, даже крыльцо собственного дома – это места, где чаще всего падают люди.
6. При выходе на улицу, продумайте наиболее безопасный маршрут передвижения. Не проходите под балконами, по отмостке вдоль зданий, обращайте внимание на образовавшиеся сосульки по маршруту Вашего передвижения.

Учимся падать на гололеде

Если Вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

1. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.
2. Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.
3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.
4. Не следует выставлять перед собой руки при падении.

Благодаря этим не сложным действиям, Вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы.