

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за какую-нибудь опору.



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.

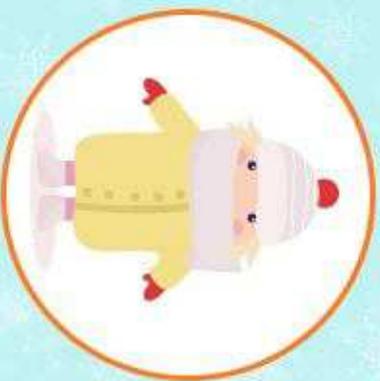


Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).

Источник: Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

ОДЕЖДА



- Не должна сковывать движений
- Не должна закрывать обзор
- Руки нельзя держать в карманах (на льду они помогут удерживать равновесие и при падении подстрахуют)
- Выбирайте обувь с ребристой подошвой

ПОХОДКА



- Туловище немного наклонено вперед
- Колени слегка согнуты
- Передвигайтесь медленно, мелкими шажками «шаркающими» шажками
- Наступайте на лед полной стопой

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ



- Максимально напрячь мышцы
- Сгруппироваться (руки согнуть в локтях, голову втянуть в плечи, подбородок прижать к груди, спину выпрямить, ноги согнуть в коленях)
- Постараться уласть на бок

НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и падать на вытянутые руки – это может привести к перелому запястья, повреждению сухожилий

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УПАЛ



Оценить самочувствие



Осмотреть место уха



При необходимости обратиться в травмпункт



падать на копчик (у пожилых людей это может привести к перелому шейки бедра, а у молодых – к травмам копчика)