

# « Правила прогулок в гололёд»

**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°С до минус 3°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 малоскользкую обувь**



**прикрепите на каблуки металлические набойки**



**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. 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.**

Во время гололеда, необходимо одевать удобную и нескользящую обувь. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь. Выходя из дома заблаговременно, нужно выбирать более безопасный маршрут. Идите по краю пешеходной дорожки, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно. Поднимаясь или спускаясь по ступенькам держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом. Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.

### *КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ*

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

**Опасные факторы:**

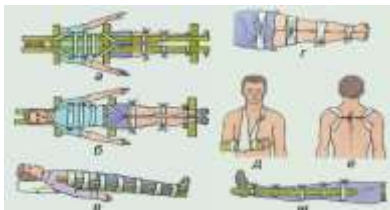
В зимний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:



**травмы головы и конечностей ;**



**вывихи и переломы;**



**повреждения позвоночника;**



**растяжения и разрывы связок;**



**ушибы мышц.**

### *Проведение прогулки в гололед.*

- 1. Детям выходить на прогулку после взрослого.**
- 2. Идти по дорожке, засыпанной песком.**
- 3. Не братья за руки, не толкаться, оставлять промежутки.**
- 4. На участке играть в безопасном пространстве, определенном воспитателем, в спокойные игры. Не бегать, не толкать других детей.**
- 5. Не заходить за веранду, самостоятельно не уходить с участка.**
- 6. Не играть на горке, лестнице и на другом оборудовании участка.**
- 7. Выполнять правила поведения на участке.**
- 8. Возвращаться с прогулки по безопасному маршруту.**
- 9. При получении травмы не двигаться, позвать воспитателя.**

# Как действовать во время гололеда

Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

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

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

Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Для подробной информации visit [www.callcenter.gov.ru](http://www.callcenter.gov.ru)