

Инструкция № 05.  
Памятка безопасного поведения в гололёд.

**Гололед** – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана).

**Гололедица** – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите о месте обрыва в администрацию города или по телефону 112.

**Как действовать во время гололеда (гололедицы)**

1. Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.
2. Подготовьте малоскользкую обувь:
  - прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон,
  - на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту,
  - можно натереть подошвы песком (наждачной бумагой).
3. Желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.
4. Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части.
5. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, не торопитесь и тем более не бегите.
6. Переходить на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу и ни в коем случае не пренебрегать этим правилом.
7. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.
8. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
9. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
10. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву, при этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
11. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.
12. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
13. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.
14. Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону, так как это делают хоккеисты. Неудачное падение на спину чревато

травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы. Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), то, скорее всего, максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб. Такие действия получаются, как правило, у тех, кто занимается спортом, – регулярные тренировки помогают выработать нужную реакцию, сохранить равновесие в экстренной ситуации.

### **Как действовать при получении травмы**

1. Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте.
2. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка.
3. Чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет.
4. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.

Справка о травме, может быть использована Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба от служб ЖКХ.