

## Правила поведения при гололеде для пешеходов

**Уважаемые родители!** Гололед - довольно частое атмосферное явление. По статистике, тонкий слой льда на городских улицах является причиной большинства травм, полученных в этот период. Старайтесь просматривать прогнозы погоды заранее, предупреждения о заморозках и гололеде. Предпринимайте меры для обеспечения личной безопасности заблаговременно. Существует несколько элементарных правил поведения на улицах в гололед, соблюдение которых поможет уберечь себя от серьезных травм.

### Правила поведения на улице в гололед

**Внимание и осторожность** – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

1. Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги.
2. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.
3. Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой.
4. Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части.
5. Не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.
6. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, переходить на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу.
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.



### Если падения не удалось избежать

1. Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону.
2. Постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы.
3. Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться, то максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. 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. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно обратитесь в скорую помощь.