Нередко мы слышим фразу "Ночью и днем слабый гололед, на дорогах гололедица". Явления эти для нас достаточно привычны и, тем не менее, опасны. Дороги превращаются в сплошной ледяной каток, движение на улицах блокируется, образуются пробки, корка намерзшего льда может вызвать обрыв проводов линий связи и линий электропередачи, люди получают различные травмы.

Поэтому еще раз напомним правила, которые помогут снизить вероятность попадания в неприятную ситуацию.

Если на улице гололед, надевайте обувь на низком каблуке с нескользящей подошвой. Внимательно смотрите себе под ноги, при этом идите мелкими шажками. Если обойти лед невозможно, передвигайтесь на полусогнутых ногах, не отрывая их о земли (имитируя езду на лыжах). Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Выбирайте более безопасный путь: там, где меньше льда и дорожки посыпаны песком. В то же время нежелательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Пожилым людям рекомендуется по возможности меньше выходить на улицу в такую погоду или использовать трость с резиновым наконечником (можно воспользоваться обычной лыжной палкой). Не стоит выходить на улицу без сопровождения и беременным женщинам.

С особой осторожностью нужно переходить проезжую часть дороги. В случае если вы поскользнетесь и упадете, водителю будет трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.

Большую опасность для людей гололед представляет и при перемещении по лестницам: открытым лестничным маршам подземных переходов, ступенькам общественного транспорта. В этой ситуации необходимо держаться за поручни. Ни в коем случае во время гололеда не догоняйте отходящий общественный транспорт – вы можете получить травму, или оказаться под колесами транспортного средства.

Если вы поскользнулись, постарайтесь присесть, чтобы снизить высоту падения, сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. После падения, не торопитесь подняться, если рядом не оказалось людей – повернитесь на живот, встаньте на четвереньки, присядьте и только потом выпрямляйтесь. Чтобы не упасть

повторно, постарайтесь за что-нибудь держаться – дерево, изгородь. После принятия вертикального положения несколько минут постойте, убедитесь, что у вас нет серьезных травм, и только после этого осторожно продолжите движение.

Если же избежать травмы не удалось, не стоит заниматься самолечением, обязательно обратитесь в травмпункт.

Берегите себя!