

Памятка «Осторожно, гололед!»

Гололед — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы. При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Обратите внимание на свою обувь:

- подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;
- если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой);
- откажитесь в гололедицу от высоких каблуков. Как действовать при гололеде (гололедице)
- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах
- это увеличивает вероятность падения.
- будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите.
- старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.
- гололед зачастую сопровождается обледенением проводов линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Помните! Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Специалист по охране труда Э.Ю. Галинская 15.11.2021 г.