Консультация для родителей

«Осторожно! Гололед!»



Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли,

тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании

воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха,

высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать

нескольких сантиметров. Гололёд — редкое явление природы по сравнению

с гололедицей — скользкой дорогой.

 Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого

состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает

там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения

транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег

уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и

тротуарах.

 Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для

транспорта.

 При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм:

ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество

пострадавших увеличивается в 2 раза.

 Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие

правила:

• Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с

подошвой на микропористой основе. Модницам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.

• Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если

ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник,

небольшими скользящими шажками.

• Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не

торопитесь, и тем более не бегите.

• Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

• 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.

• 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 тебе.

 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.

Существует заблуждение, что, оказавшись на льду, мы теряем равновесие от того, что он идеально гладкий. Это миф, не имеющий никакого отношения к реальности: вспомните, хотя бы, о том, что вы спокойно ходите по кафельному или стеклянному полу, а ведь их поверхность гораздо ровнее ледяной.

Наша неустойчивость на льду объясняется очень просто: его покрывает тончайший слой воды (это установили американские учение всего три года назад), он не видим глазу (исследователи из США нашли его при помощи специальных приборов с медленным электронным лучом). Эта жидкость срабатывает как своеобразная смазка, заставляя нас скользить по достаточно бугристой поверхности льда. Кроме того, установлено, если она замерзнет (а это может произойти лишь при температуре ниже минус 60 градусов по Цельсию), то по ледяной корочке невозможно будет прокатиться даже на хорошо заточенных коньках.

Падая, спасайте свои кости, а не вещи. При падении приложите максимум усилий, чтобы сохранить здоровье, а не сумочку, сапоги или шубу. Хорошее самочувствие в магазине не продается. - Падайте правильно: когда почувствовали, что равновесие потеряно, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться, так уменьшится сила удара. Если вы понимаете, что падаете на спину – срочно прижмите подбородок к груди, а руки вытяните вперед. Не откидывайте голову назад, это может привести к серьезному удару затылком, и ни в коем случае не пытайтесь приземлиться на локти – так вероятнее всего получить перелом. Кстати, установлено, что при падении чаще всего страдают кости, находящиеся между локтем и кистью, ведь падая, многие инстинктивно стараются подстраховать себя, подставив руки. При этом получается, что на них разом обрушивается вся масса тела, а не каждой кости под силу выдержать это.

Если вы беременны, старайтесь упасть именно на спину. - Не держите руки в карманах – свободными руками проще контролировать равновесие. - Если вы точно знаете, что на улице гололед – надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала. Такая обувь гарантированно «доставит» вас до места назначения без падений. - При перемещении по льду держите колени расслабленными (как бы полусогнутыми), наступайте на всю подошву. - Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или смените ее на лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.

Помните, что на льду вас подстерегают сразу две опасности. Вы не только рискуете поскользнуться и упасть, но и попасть под колеса транспорта, у которого сейчас тормозной путь удлинен, как никогда. Поэтому в гололед старайтесь выйти пораньше, никуда не торопиться, не бегать за автобусами и переходить дорогу только на переходах в хорошо освещенных местах. Можно смело сказать, что падение имеет множество «противопоказаний». Оно может «спровоцировать»: переломы, травмы головы, ушибы, растяжения, вывихи и так далее. Опасность этих травм состоит в том, что всего одно неловкое движение после падения может сделать их тяжелее. Поэтому, упав, не торопитесь встать. Проанализируйте свое состояние. Если все конечности работают адекватно, попросите прохожих помочь вам подняться. Если появилась резкая боль – не двигайтесь, не давайте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь. Только компетентный врач сможет аккуратно поднять вас, не причинив дополнительного вреда.