



ГОЛОЛЕД

ГОЛОЛЕД - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании 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.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Носите удобную зимнюю обувь с ребристой подошвой, прикрепите на каблуки поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы наждачной бумагой. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

При движении по скользкой гололедной поверхности не делайте резких, широких шагов, ноги высоко не поднимайте.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

Если потеряли при ходьбе равновесие, поскользнулись - постарайтесь присесть и сгруппироваться, падая на бок. Во избежание перелома локтей и кистей рук, прижмите их к телу.

При неотвратимости падения назад - голову наклоните вперед и прижмите подбородок к груди, чтобы избежать удара затылочной части головы.

Будьте внимательны и осторожны!