

## Риск травмирования в гололед

Холодные зимние дни – это не только красивые белые улицы и катание на коньках. Это еще и горячая пора для врачей. Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед часто являются причиной травм. Результаты падений разные: от ушибов и вывихов до переломов и черепно-мозговых травм. Помните, лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность.

Постарайтесь соблюдать несколько простых правил, которые помогут избежать падения:

По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком. Также необходимо взять на заметку те места, где люди чаще всего падают – это тротуар, который находится возле проезжей части или остановки, опасность представляют крышки канализационных люков, которые покрываются льдом. Следующая опасность вас подстерегает на ступеньках магазинов. Поэтому, поднимаясь по такой лестнице, не стесняйтесь держаться за поручни. А при сильном гололеде сначала вставляйте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь затем на следующую.

Обратите особенное внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, приобретите специальные шипованные насадки – ледоходы. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, но это даст временный эффект.

Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью. Старайтесь идти по льду так, чтобы длина шага не превышала длину вашей стопы.

Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.

Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом. Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения - передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.

Проявите особенную внимательность на проезжей части дороги. Переходите ее, так как, перебегая, можно поскользнуться и упасть. И не забывайте, что в такой ситуации тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.

При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за поручни. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы. К тому же, алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за медицинской помощью.

Особое внимание необходимо обратить на образование сосулек на кровлях зданий. По возможности, необходимо держаться на безопасном расстоянии от домов и других сооружений, выбирая наиболее безопасный маршрут движения.

**Куда позвонить?**

Если Вы стали очевидцем несчастного случая или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в Единую диспетчерскую службу **«112»**.

[https://vk.com/video/playlist/-96332517\\_19?section=playlist\\_19&z=video-96332517\\_456239279%2Fclub96332517%2Fpl\\_-96332517\\_19](https://vk.com/video/playlist/-96332517_19?section=playlist_19&z=video-96332517_456239279%2Fclub96332517%2Fpl_-96332517_19)

# Травмирование в результате гололёда



## Пешеход на гололёде



**Смотри под ноги, обходи опасные места**

**! НЕ ТОРОПИТЕСЬ И НЕ БЕГИТЕ**

- Носите нескользкую обувь без каблуков. Натрите наждачкой подошву или наклейте на неё лейкопластырь крест-накрест
- Пожилым людям рекомендуется трость с резиновым наконечником или палка с заостренными шипами
- На гололёде двигайтесь, как лыжник, маленькими скользящими шагами
- Избегайте ношения тяжелых сумок
- Ходите осторожно, ступая на всю подошву, держа ноги слегка согнутыми в коленях и руки свободными
- После падения проверьте себя на наличие травм и, если нужно, попросите помощь

- !** Падение на спину или лицом вверх
- опасны из-за риска сотрясения мозга

**Научитесь безопасно падать** присядьте, чтобы уменьшить высоту падения, выкиньте вещи из рук, напрягите мышцы в момент падения и попытайтесь перекатиться, смягчая удар



## Вождение на гололёде



**Не нажимайте резко на тормоз**

- Снизьте скорость (2-3 передача)
- Тормозите на прямой дороге
- Плавно вращайте руль при поворотах и съездах
- Заранее снижайте скорость перед остановкой и плавно тормозите
- При экстренном торможении используйте прерывистое торможение



- !** Не тормозите на поворотах
- в гололёд

### При заносе

Руль в сторону заноса задней оси



Передний привод  
Сбросить газ

Задний привод  
Прибавить газ

**! ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕ САДИТЕСЬ ЗА РУЛЬ**

## Действия при травме из-за халатности организации

- Оставайтесь на месте и вызовите «Скорую помощь», фиксируйте детали происшествия на видео или фото. Соберите данные свидетелей
- Обратитесь в медицинское учреждение. Получите медицинскую справку с точным указанием скользкого места и заключением о телесных травмах, а также направлением на лечение. Сохраните чеки за лекарства и лечение
- Установите ответственного за происшедшее
- Обратитесь к виновнику лично или заказным письмом с требованием о компенсации ущерба или подайте исковое заявление в суд, если виновник не соглашается признать вину

