Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского округа-Югры «Радужнинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

**ПАМЯТКА**

**о мерах безопасности**

**при гололедице**



2020 г.

**Как уберечься в гололедицу?**

  Прежде всего, надо быть особенно осторожным. Главное – не торопиться – этот совет полезен не только пожилым, но и молодым людям. Утром лучше встать пораньше, чтобы не спешить на учебу, на работу, не бежать к остановке  автобуса. Старайтесь ходить медленно, ступая на всю подошву. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях. На наиболее скользких и гладких участках не отрывайте ноги от обледеневшей поверхности, скользите по ней, как на лыжах. Немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении не хватит времени на то, чтобы ухватиться за что - либо – за стену, дерево, кустарник, столб, или просто сбалансировать.





He только в гололед, но в сильный мороз опасно ходить в обуви на кожаной подошве, так как она сильно скользит. Поэтому рекомендуется сразу после покупки новой обуви сделать на подошву тонкую резиновую наклейку, которая и предупредит падение, и сбережет обувь. Чтобы увеличить сцепление со льдом, существует немало незатейливых народных средств. Можно перед выходом приклеить лейкопластырем кусок поролона по размеру каблука или наклеить лейкопластырь (изоляционную ленту) на сухую подошву и каблук (крест-  накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком. Рекомендуется также натереть наждачной бумагой подошву перед выходом или приклеить ее на подошву. Можно вырезать два резиновых кольца и надеть на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы. В продаже сейчас появились зацепы  ледоступы – металлические пластинки с зубчиками, которые надевают на носки обуви.

Необходимо овладеть,  искусством безопасно падать. При падении мышцы должны быть максимально напряжены. Падая, старайтесь сжаться в комок, подберите руки, втяните голову в плечи, стремитесь падать на бок, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, таким образом, растянется и израсходует свою силу на верчение. И, конечно, падая, сразу отбрасывайте в сторону сумки, которые вы несли: старайтесь уберечь себя, а не вещи.

**Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом,** так какможно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Наконец, наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий – занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто хорошо подготовлен физически. Тренировки воспитывают умение сохранить равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.

Подготовила: Т.В. Шилова специалист по охране труда