

## Гололёд-источник опасности

**Гололёд** – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлаждённого дождя и мороси (тумана). Обычно гололёд наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**Гололедица** – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Замерзшие тротуары, лёд на лужах – желанное развлечение для школьников. В то же время тысячи детей и взрослых получают тяжелые травмы, многие пострадавшие на скользком льду гибнут. Опасность настолько серьезна, что этой проблемой занимаются специалисты, разрабатывающие технологии борьбы с обледенением дорог и тротуаров. Они создают новые модели обуви, которая не скользит при гололёде, изучают способы безопасного поведения на обледенелых улицах.

За опасный период врачи оказывают помощь более 50 тысячам граждан, пострадавшим на столичном льду. В иные дни их оказывается около тысячи человек.

Чтобы не по пасть в это число, надежнее всего выходить из дома в ледоступах. Умельцам выданы уже десятки авторских свидетельств. Пряжками, ремнями, винтами подпятники крепятся к каблуку и вгрызаются в любой лед. Если вам удастся найти чертежи или применить свою конструкцию, такие ледоступы можно заказать в мастерской или сделать в домашних условиях.

Среди народных средств можно назвать кусок поролона, который надо приклеить лейкопластырем перед выходом. Рекомендуются также наклеить лейкопластырь или изоляционную ленту на сухую подошву и каблук (крест накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком.

Подошву можно натереть наждачной бумагой перед выходом. Более радикальное средство – приклеить ее на подошву. Еще одна хитрость – на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы надеть два резиновых кольца. И в любом случае надо помнить, что подошвы лучше на микропористой основе.

Специалисты рекомендуют обратить внимание на походку: ступать надо на всю подошву, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки должны быть не заняты сумками. Учитывая, что спешка увеличивает опасность гололёда, выйдите из дома пораньше.

Важно уметь падать! Если падение неизбежно, надо сразу присесть – чтобы снизить высоту. В момент падения надо сжаться, напрячь мускулы. А коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, направленный на вас, таким образом растянется и израсходует свою силу на верчение.

### **Как подготовиться к гололёду (гололедице)**

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололёде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

### **Как действовать во время гололёда (гололедицы)**

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. 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.

Гололёд зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайтесь на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

### **Как действовать при получении травмы**

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.