

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДВИЖЕНИЯ ПЕШЕХОДОВ В ГОЛОЛЁД

22.10.2014

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 ученые 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.

Часто слова «гололед» и «гололедица» употребляются как синонимы. На самом деле с точки зрения метеорологии это совершенно разные понятия (хотя они и наносят схожий вред здоровью): Гололедица – тонкий слой льда, после оттепели на сугробах из-за того, что верхний слой снега подтаял (она похожа на тонкую глянцевую корочку).

Гололед – плотный слой льда (толщиной в несколько сантиметров), также появляется после оттепели, но его причина – зимние дожди. В отличие от гололедицы, гололед покрывает не только сугробы, но и деревья, дома, столбы, провода и т.д.

Пока температура не упала до нужного предела, Управление по Западному округу Главного управления МЧС России по г. Москве просит жителей соблюдать несколько нехитрых правил, позволяющих сохранить кости в целостности и сохранности:

- Передвигаясь вблизи зданий и деревьев, смотрите не только вниз, но и вверх. Сосульки и обледенелые ветки, которые имеют обыкновение обламываться в ветреную погоду, тоже являются гололедом (гололед – толстый слой льда, образовавшийся на поверхности земли, домов и предметов). И опасны они никак не меньше заледеневшего тротуара.

- 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 сила удара уменьшится. 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 каблучке 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 удлиннен, 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 но давайте никому передвигать вас, вызовите скорую, только компетентный врач сможет аккуратно поднять вас, не причинив дополнительного вреда.

Адрес страницы: <http://troparevo-nikulino.mos.ru/presscenter/news/detail/1364342.html>

[Управа района Тропарево-Никулино](#)