

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге



ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

ORTO.SU



С ШИРОКОЙ
НОВОЙ ЧАСТЬЮ



БЕЗ ВЫСОКИХ
КАБЛУКОВ



С УСТОЙЧИВЫМ КАБЛУКОМ
НЕ ВЫШЕ 3-4 СМ
ИЛИ НА ТАНКЕТКЕ



БЕЗ ПЛАТФОРМЫ



С ТОЛСТОЙ ПОДОШВОЙ
С ЧЕТКИМ РЕЛЬЕФОМ



С ПОДОШВОЙ С ПРОТЕКТОРОМ -
МЕЛКИ РИСУНОК СОЧЕТАЕТСЯ
С КРУПНЫМ СОВЕТ



ПОДОШВА НЕ ДОЛЖНА
БЫТЬ АБСОЛЮТНО
ПЛОСКОЙ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



Никаких высоких
каблуков, обувь
на плоской подошве



Максимальная
концентрация во
время ходьбы



Если поскользнулись,
присядьте,
сгруппируйтесь



Переходя дорогу,
убедитесь, что
машины
остановились



Выходя из дома,
обратите внимание
на состояние
крыльца



Неудачно упали –
обратитесь
в травмпункт

КАК НАДО ПАДАТЬ

ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!



ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).



ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоты!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.

Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.



СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)



ГОЛОЛЕД — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. 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.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

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

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, а руки — свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость или специальную палку с заостренным шипом или резиной. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае, особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва и не подходите близко к проводам.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ ПРИ ПАДЕНИИ НА ЛЕД

Обратитесь в травматологический пункт или больницу для получения необходимой медицинской помощи. При необходимости, врач назначит рентгеновский снимок травмированной конечности, осмотрит место травмы на теле и окажет необходимую медицинскую помощь. В травмпункте врач выдаст справку о получении травмы, затем в поликлинике по месту жительства оформите бюллетень (для работающих лиц) или справку о травме (для школьников и студентов) и получите необходимое лечение (инъекции, физиопроцедуры).

ЗАНОС СНЕЖНЫЙ — это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

МЕТЕЛЬ — перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков.

Опасность метелей и заносов для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1м, а в горных районах до 5-6 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20-50м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МЕТЕЛЯМ И ЗАНОСАМ

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами,

закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.

Включите радиоприемники и телевизоры — по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии.

Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если Вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление или отдел по чрезвычайным ситуациям, акимат населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями.

Включите телевизор или радио для прослушивания экстренных сообщений и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

При получении обморожения в отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев ее чистой сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки). Желательно принять таблетку парацетамола и выпить негорячий сладкий чай. Нельзя растирать обмороженные части тела спиртом или водкой, а также снегом (из-за травматизации снежинками кожи и возможным дальнейшим инфицированием).

В ближайшее время после получения обморожения желательно обратиться к врачу.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ СПАСЕНИЯ:

Служба спасения – 112 (с городского, любого мобильного телефона)

Противопожарная служба - 101

Полиция – 102

Скорая помощь – 103

Газовая служба - 104



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ, МЕТЕЛИ И СНЕЖНЫХ ЗАНОСАХ

**Комитет по чрезвычайным ситуациям
Министерства внутренних дел
Республики Казахстан**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

1 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблуки
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблуком или танкеткой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы

2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шажками
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед



МОРОЗ, СУГРОБЫ, ГОЛОЛЕД...ЗИМА ИДЕТ!

ЭТО
ОПАСНО!
X

ОСТОРОЖНО!
Такая горка опасна!
Есть риск скатиться
с нее на проезжую часть
прямо под колеса
движущейся машины!

ОСТОРОЖНО!
Тормозной путь
у машины на скользкой
дороге удлиняется
в несколько раз!

ОСТОРОЖНО!
Сугроб - помеха
обзору!

✓
Лыжи - снимаем,
ребенка из санок
высаживаем и берем
за руку - и только так
переходим дорогу!

✓
В снегопад, сумерки,
пасмурную погоду
водителю труднее
заметить тебя на дороге.
Обязательно носи
на одежде «Светлячки» -
световозвращающие элементы

✓
Двор, парк, стадион -
самое лучшее
и безопасное место
для ребячьих забав.

ЭТО
ОПАСНО!
X

ЭТО
ОПАСНО!
X

ПРОЕКТ ПАРТИИ
«ЕДИНАЯ РОССИЯ»



ПРОЕКТ
**БЕЗОПАСНЫЕ
ДОРОГИ**