

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕДИЦУ

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 работу, не бежать к остановке трамвая или 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. В гололед и 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 бережет 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

Пожилым людям лучше в «скользкие дни» вообще не выходить из дома. Но если возникла такая необходимость, то целесообразно пользоваться тростью с резиновым наконечником или специальной палкой, из конца которой выдвигается шип. И помните: по статистике, две трети травм люди старше 60 лет получают при падении.

Ну а тем, кто помоложе, надо 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 перекатитесь: 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. 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.

Заснеженные или покрытые льдом дороги представляют повышенную опасность для водителей автомобилей.

Можно напомнить некоторые правила безопасного вождения на льду, которые рекомендуют специалисты. Нельзя делать резких движений. Сильный разгон при начале движения с места, кроме пробуксовки колес, ничего не дает. Резкий поворот руля гарантирует занос. Притормаживать на крутом повороте, на льду можно, лишь пройдя не менее половины поворота, где небольшой занос даже помогает преодолеть оставшуюся часть пути. Если при движении по прямой на льду вы все-таки ударили по тормозам и тем самым заблокировали колеса, знайте, что машина стала неуправляемой, как бы вы ни крутили руль. Если вы не успеваете остановиться до препятствия, отпустите педаль тормоза (колеса разблокируются) и постарайтесь вырулить в сторону от препятствия.

Главное: не паникуйте, и ваша жизнь будет в ваших руках.