

ПАМЯТКА

по профилактике падений в осенне-зимний период в условиях гололёда (гололедицы)

1. Следите за прогнозом погоды, чтобы заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь. Образование гололёда особенно вероятно при температуре воздуха от 0 до -3 С.

2. Будьте внимательны при выборе зимней обуви. Она должна защищать от холода и обеспечивать хорошее сцепление подошвы со скользкой поверхностью и устойчивость. Обувь можно отнести в ближайшую обувную мастерскую и попросить сделать «профилактику от скольжения». Если гололёд очень сильный, попробуйте специальные противоскользкие накладки на подошву – ледоступы. Они имеют универсальный размер, продаются в спортивных и хозяйственных магазинах и надёжно защищают от падений.

3. Рекомендуем отказаться от обуви на высоких каблуках, платформе, гладкой подошве без рельефа. На подошвы и каблуки рекомендуется наклеить специальные резиновые прокладки, которые будут противостоять гололёду. Золотой стандарт зимней обуви устойчивая модель на низком (3-4 см) широком каблуке, с глубоким протекторным рельефом на подошве (борозды расположены не вдоль, а поперёк).

4. Внесите коррективы в привычный маршрут, выходите из дома заранее, чтобы избежать спешки. Идите медленнее, быстрая ходьба повышает вероятность падения на льду.

5. При перемещении по помещениям, зданиям (сооружениям) и прилегающим территориям обращайте внимание на окружающую обстановку. Остановитесь перед тем, как что-либо сделать. Не пытайтесь делать что-либо на ходу, по пути движения.

6. Не отвлекайтесь на чтение документов, разговоры и переписку по мобильному (сотовому) телефону во время движения.

7. Будьте особенно осторожны при переходе проезжей части. Не перебегайте дорогу. На обледеневшей дороге автомобиль может не успеть затормозить, так как тормозной путь удлиняется.

8. Делайте небольшие шаги слегка согнутыми в коленях ногами, корпус при этом немного наклоните вперёд. Перенесите всю тяжесть тела на одну ногу, убедившись, что ступня стоит на льду твёрдо, переносите вес и центр тяжести на другую ногу. Наступайте полностью на всю подошву.

9. Старайтесь обходить места с явным обледенением (замёрзшие лужи и т.д.), если этого сделать нельзя – передвигайтесь «лыжным» шагом, не отрывая подошв от земли.

10. Обеспечьте рукам свободу. Свободные руки помогут вернуть баланс и удержать равновесие при падении. При ходьбе держите руки слегка разведёнными и согнутыми. Не прячьте руки в карманах. Не занимайте обе руки сумками.

11. Будьте предельно внимательны, спускаясь по уличным лестницам, ступеням. Ставьте ступню вдоль ступенек, спускаясь «боком».

12. При спуске и подъёме по лестницам – обязательно держитесь за поручни.

13. Перемещаться по лестничным маршам, крыльцу здания следует только по установленным специальным грязезащитным ковровым покрытиям, исключая скольжение.

При падении

14. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках, ваше здоровье важнее; бросайте ношу и восстанавливайте баланс.

15. Если вы все-таки поскользнулись, и начали падать – сгруппируйтесь, постарайтесь упасть на бок.

16. Не следует выставлять перед собой руки при падении, во избежание переломов.

17. Защитите голову руками, падая попытайтесь согнуть колени и как бы присесть, это снизит высоту падения.

18. Если падаете на спину – очень важно прижать подбородок к груди, это снизит вероятность черепно-мозговой травмы.

19. Не пытайтесь вставать сразу после падения – осмотрите себя-нет ли травм, и только потом осторожно поднимайтесь.