



## **ГОЛОЛЕД**

**ГОЛОЛЕД** - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании дождя и мороси (тумана).

**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 ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)**

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Носите удобную зимнюю обувь с ребристой подошвой, прикрепите на каблуки поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы наждачной бумагой. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)**

При движении по скользкой гололедной поверхности не делайте резких, широких шагов, ноги высоко не поднимайте.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

Если потеряли при ходьбе равновесие, поскользнулись - постарайтесь присесть и сгруппироваться, падая на бок. Во избежание перелома локтей и кистей рук, прижмите их к телу.

При неотвратимости падения назад - голову наклоните вперед и прижмите подбородок к груди, чтобы избежать удара затылочной части головы.

***Будьте внимательны и осторожны!***

# МКУ «Управление по делам ГО и ЧС» города Ростова-на-Дону

## ЛЁД ТАИТ ОПАСНОСТЬ

### Рекомендации тем, кто решил пойти по льду.



Лёд может быть непрочным около стока вод.

Как правило, лед тонкий и рыхлый вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где в него вмерзли водоросли, а также там, где бьют ключи, быстрое течение или впадает в реку ручей.

Особенно осторожно надо спускаться с берега: лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом

может быть воздух.

### Если вы провалились на льду водоема:

- необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда и удержаться от погружения с головой;

- без резких движений, не обламывая кромку льда, выбирайтесь на него, наползая грудью, поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Применяйте простую тактику – принаравливайте свое тело для наиболее широкой площади опоры;

- выбравшись из пролома, следует откатиться, а потом отползти в ту сторону, откуда шли. Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас побежать и согреться, не делайте этого до самого берега, а затем уж «включайте» скорость и не останавливайтесь, пока не окажитесь в тепле.

### Если на ваших глазах провалился человек.

Дайте ему знать голосом, что идете на помощь – это помогает пострадавшему взять себя в руки. Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки, по возможности, подложив под себя доску, фанеру, что увеличивает площадь опоры! Не подползайте к самому краю.

Используйте для спасения подручный материал. Связывайте ремни или шарфы, берите любую жердь, палку, доску. Бросать связанные ремни или шарфы, доски надо за три-четыре метра от края полыньи.

Подав пострадавшему, подручное средство спасения, вытаскивайте его на лед и ползком выбирайтесь из опасной зоны. Укройте незамедлительно его от ветра, как можно быстрее доставьте в теплое место, разотрите, переоденьте в сухое белье и напоите чаем.