Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Уральский государственный университет
физической культуры»**

(ФГБОУ ВО «УралГУФК»)

ПАМЯТКА

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЁДЕ ДЛЯ РАБОТНИКОВ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

ГОЛОЛЁД - 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).

ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололёд. Во время перемещения по скользкой поверхности не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед.

Держать руки в карманах в гололёд опасно: при падении не будет времени их вынуть.

Особенно осторожно нужно быть при спуске по скользкой лестнице, ступни ног стоит ставить вдоль ступенек, чтобы сохранить равновесие и не упасть. Обязательно держитесь за поручни.

Подготовьте малоскользящую обувь. Передвигаться в гололёд нужно осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ

Опасными природными факторами холодного периода являются низкие температуры воздуха, холодный ветер, короткий световой день, падение снега, сосулек, гололёд, гололедица.

В холодный период во время гололёда и оттепели возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждения позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололёде или гололёдице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ

Дорожное обледенение может быть сплошным на большой протяженности дороги или на небольших участках. Обычно границами гололёда бывают придорожные постройки, поэтому в этих местах следует ожидать изменения состояния поверхности дороги.

Не переходите через обледеневшие отвалы снега, оставшиеся после расчистки тротуаров, выберите другой путь, пусть он и будет длиннее.

Выбирайте более безопасный путь: где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, есть освещение. Если же на вашем пути сплошной лёд и обойти его нельзя, передвигайтесь скользящим шагом, стараясь не отрывать ноги от земли. Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным. Пересекать дорогу следует строго по пешеходному переходу. При переходе через проезжую часть следует учитывать, что в холодный период года значительно удлиняется тормозной путь автомобилей.

ПЕРЕД ВЫХОДОМ

правильный выбор обуви



обувь с устойчивым каблуком не выше 3-4 см



с широкой носовой частью



с толстой подошвой и четким рельефом

ПЕРЕД ВЫХОДОМ

правильный выбор обуви



обувь без высоких каблуков



подошва не должна быть абсолютно плоской



не используйте обувь на платформе

ПЕРЕД ВЫХОДОМ

подготовка обуви



используйте противоскользящие накладки или ледоступы



наклейте на сухую подошву поролон, лейкопластырь или наждачную бумагу



установите специальные противоскользящие набойки

ПЕРЕД ВЫХОДОМ

правильный выбор верхней одежды



одежда не должна
сковывать движения



без глубокого капюшона



одежда не должна
затруднять обзор

ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ



туловище наклоните немного вперед, колени слегка согните



ориентируйтесь на чужие следы - лёд может быть припорошен снегом



наступайте на лёд полной стопой, а не перекатывая ее с пятки на носок

ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ



не спешите при ходьбе



не поднимайте ноги высоко



не прячьте руки в карманы

ПРИ ПОТЕРЕ РАВНОВЕСИЯ



машите руками, так вы можете восстановить равновесие



отбросьте все предметы из рук (сумки, пакеты)



не садитесь на ягодицы, если падаете. У пожилых людей это приводит к перелому шейки бедра, у молодых - к травмам копчика

ПРИ ПАДЕНИИ

назад (на спину)



- руки раскиньте максимально широко, чтобы за гасить удар, не приземлиться на выставленные- руки, чтобы не травмировать их
- подбородок опустите на грудь, чтобы не уда - риться затылком, а также закройте рот, чтобы язык не попал между зубами
- колени немного согните и разведите в стороны, чтобы не ударить себя ими в лицо

ПРИ ПАДЕНИИ
на бок



- вытяните руку перед собой, а не в сторону падения, разверните ее вниз ладонью
- подбородком коснитесь груди, слегка прижав ухо к противоположному плечу, а не на то, на которое падаете
- при падении согните ногу под 90 градусов, создав из нее подобие треугольника и постарайтесь коснуться земли всей боковой поверхностью этой ноги
- не падайте на локоть

ПРИ ПАДЕНИИ

вперед (на живот)



- разведите пальцы рук как веер, это нужно для того, чтобы обе руки коснулись земли одновременно. Это уменьшит нагрузку на каждую руку
- согните руки в локтях - так вы самортизируете удар
- самая распространенная ошибка - падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят переломы запястий

ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ



- не торопитесь подниматься, оцените свое состояние, только после этого продолжите передвижение
- при необходимости попросите помощи у проходящих мимо
- дойдите до теплого помещения и осмотрите место ушиба
- если вы получили травму, обратитесь в травмпункт за медицинской помощью

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: шарф, косынка, ремень. Вызвать скорую помощь по тел. 112, 03 или попросить об этом прохожих.

Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.