

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ПРИ
ОЖЕЛЕДИЦІ: КОРИСНІ
ПОРАДИ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинка,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Перед виходом із будинку

1. Майструйте на підошви та каблукі вашого взуття "льодоступи":

- прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;
- наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один - два дні вистачає);
- натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщини наждакового паперу рано або пізно обсипаються);
- намажте на підошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю;
- кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків;

2. Людям похилого віку краще в "слизькі дні" взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою торба, то вона повинна бути тільки такою, що можна носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.

3. Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження - небезпечні для здоров'я.

4. Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте поки не

приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Під час ходьби

- не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість падіння, а також важких травм, особливо переломів та струсів мозку;
- не поспішайте під час ходіння, не соромтеся «човгати» ногами, наступайте на всю підошву, коли робите крок, не піднімайте високо ноги (так краще відчувається рельєф покриття);
- при порушенні рівноваги відразу зігніть ноги в колінах, це також допоможе вам знизити висоту, якщо відчуваєте, що падіння не можна уникнути;
- при ходьбі під час ожеледиці центр тяжіння тіла спрямовуйте вперед;
- спускаючись чи піднімаючись сходами, тримайтеся за поручні, обов'язково ставте на сходинку обидві ноги;
- ступайте зігнувши коліна, трохи нахиліть корпус вперед і робіть невеликі кроки. При цьому бажано наступати на передню частину стопи;
- будьте морально готові до падіння;
- обходьте металеві кришки люків – як правило, вони покриті льодом;
- очікуючи на громадський транспорт, тримайтеся подалі від краю зупинки, адже ви або хтось поруч можете ненароком послизнутися та потрапити під колеса;

➤ будьте уважні на тротуарі – автомобіль може занести або водієві не вдасться вчасно загальмувати;

➤ враховуйте, що гальмівний шлях автомобіля на слизькій дорозі збільшується в 4-5 разів, тому варто переходити вулицю лише на зелене світло або через підземні переходи;

➤ небезпечними є прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані, адже сповільнюється реакція та чутливість до болю, при наявності травми постраждалі своєчасно не звертаються до лікаря.

Якщо ви впали чи падаєте:

➤ Якщо впав на лід, не можна робити різких рухів. Спочатку слід перевірити, чи не набрякла чи та частина тіла, яка болить. Якщо є набряк, це може говорити про перелом - тоді цю частину тіла не можна рухати. Вам слід залишатися на місці і кликати на допомогу.

➤ Якщо ви падаєте на лід, спробуйте різко нахилитися вперед, щоб зберегти баланс. Якщо не встояли, то не падайте на напружені кінцівки, щоб не зламати їх.

➤ Якщо відчуваєте, що падаєте, підставте руку, обов'язково зігнуту в ліктьовому суглобі. До того ж, завжди намагайтеся направляти шию трохи вперед.

Бережіть себе! Не ігноруйте небезпеку ожеледиці, бо саме в цей період відбувається багато травм. Обирайте правильне взуття або користуйтеся вищезазначеними порадами перед виходом, якщо ж впасти все ж таки "пощастило" - користуйтеся правилами, які можуть убезпечити вас від серйозних травм!