



Лестницы в период гололеда – травмоопасные участки, при этом спуски опаснее, чем подъемы.

Несколько рекомендаций по передвижению по лестнице в гололед:

- выбрать участок лестницы, меньше всего покрытый наледью;
- не делать следующий шаг, пока обе ноги не окажутся на одной ступеньке;
- идти боком, осторожно переставляя ногу на следующую ступеньку и перенося на нее вес. Если нога устанет, нужно развернуться другим боком по направлению движения;
- если есть перила, держаться за них обеими руками, это поможет преодолеть даже самые сложные и скользкие участки;
- не отклоняться назад ни на подъеме, ни на спуске.

Помощь человеку, получившему травму

Наименее опасными являются ушибы мягких тканей. Они легко распознаются по образованию припухлости в месте удара, изменению цвета кожи и болезненным ощущениям.

Важным отличием гематомы от вывиха или растяжения является ограничения в движении. Заподозрив вывих, самостоятельно не пытайтесь его вправить. Нельзя также массировать поврежденный участок, тревожить его, накладывать согревающий компресс или мазать мазью. Если Вы не в силах помочь пострадавшему или серьезно пострадали сами немедленно вызовите скорую помощь. Если на улице холодно, то следует увести пострадавшего в теплое место при ожидании бригады скорой помощи. Иначе он помимо травмы рискует получить переохлаждение. Помните, что если поврежден позвоночник, трогать человека нельзя. Запрещается его трясти, переносить, сажать.

**Отдел охраны труда
Администрации города Норильска
г. Норильск, ул. Кирова, 29, каб. 16, 18, 20
тел./факс 43-71-98/43-71-99;
e-mail: oot@norilsk-city.ru**

Красноярский край
Администрации города Норильска

Отдел охраны труда

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



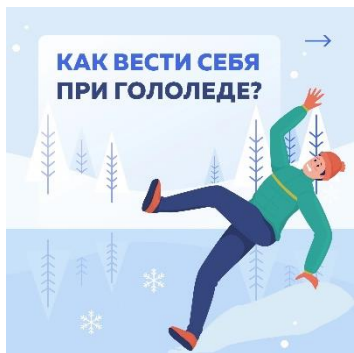
2025

Гололедица – слой бугристого льда или обледеневшего снега, образующийся на поверхности земли вследствие замерзания талой воды, когда после оттепели происходит понижение температуры воздуха и почвы.

Гололед – атмосферные осадки в виде слоя плотного стекловидного льда (гладкого или слегка бугристого), нарастающего на растениях, проводах, предметах, поверхности земли.

Гололед, в отличие от гололедицы, образуется исключительно при выпадении переохлажденных осадков при отрицательной температуре воздуха. Гололед – редкое явление природы по сравнению с гололедицей (наличием льда на дорогах и тротуарах). Приносит большой экономический ущерб в связи с обрывами ЛЭП и других линейных коммуникаций.

Рекомендации пешеходам при передвижении



Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

- Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

Если падения не удалось избежать

Падения на лед сопряжены с ушибами различной степени тяжести, вывихами и переломами. Наиболее опасным являются травмы головы и позвоночника. Для смягчения удара следует в момент, когда Вы поскользнулись слегка присесть. Это уменьшит высоту падения. Рискованно выставлять руки в надежде предотвратить падение, а также падать на спину. Оптимальным вариантом станет перекатка или падение на бок.

Падая на спину, защитите голову руками, при этом руки согните в локтях и прижмите к телу.

Не вставайте сильно быстро. Сначала убедитесь, что не получили серьезных повреждений. Обратитесь за помощью к прохожим, если не можете подняться самостоятельно.

Если Вы упали в безлюдном месте, то сначала встаньте на четвереньки и только потом медленно поднимайтесь. Лучше, если Вы найдете какой-то предмет для опоры.

Выбор обуви в период гололеда:

