

## ГОЛОЛЕД


Гололед на земле, гололед, Целый  
год напролет, целый год,  
Будто нет ни весны, ни лета.

Чем-то скользким одета планета,  
Люди, падая, бьются об лед,

Гололед на земле, гололед, Целый год  
напролет, целый год...

1966 г.Высоцкий



A photograph of a winter street scene. The trees are bare and heavily laden with ice, creating a white, frosty appearance. A car in the foreground is also covered in a thick layer of ice. The sky is a pale, overcast blue. The overall scene depicts a severe winter weather condition.

**Гололед** - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**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:

1. Подготовьте малоскользящую обувь,
2. Прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон,
3. На сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту,
4. Можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

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

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.



# **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ**

Обратитесь в  
травматологический  
пункт или пункт  
неотложной  
медицинской помощи.  
Оформите бюллетень  
или справку о травме,  
которые могут быть  
использованы Вами при  
обращении в суд по  
месту жительства или  
по месту получения  
травмы с иском о  
возмещении ущерба.



# Советы пешеходам

Чтобы избежать падений и травм при гололеде и гололедице, прислушайтесь к советам опытных врачей-травматологов.

**1.** Слушая сводки Гидрометеоцентра, обращайте внимание не только на данные о градусах, влажности воздуха, скорости и направлении ветра, атмосферном давлении, но и на ключевую фразу: "На дорогах сильная гололедица".



# Советы пешеходам

**2.** В такой день, по возможности, лучше вообще не выходить из дому, ибо, чем меньше вы сделаете шагов по скользкой поверхности, тем меньше вероятность травмы.



# Советы пешеходам

- 3.** Передвигаться по льду надо умеючи: на полусогнутых ногах, наклонившись вперед, ноги ставить на всю ступню и слегка расслабить в коленях, идти не торопясь. Руки (или хотя бы одна правая рука) должны быть свободны.





# Советы пешеходам



# Советы пешеходам

**4.** Если чувствуете, что падаете, - постарайтесь сгруппироваться и валиться на правый бок, с упором на ладонь и предплечье.



# Советы пешеходам

**5.** Выходите на улицу обязательно в удобной устойчивой обуви.



# Гололед толкование и значение сна по соннику Миллера

Если во сне Вы не справляетесь с управлением автомобилем и Вас несет на гололеде, то в реальной жизни сможете добиться своего. Главное, чтобы Вы не испугались возникших препятствий и не отступили. Если Вам приснилось, что в гололед Вы, как в детстве, катаетесь на ногах, то, возможно, Вам давно пора выполнить обещания, данные Вашим близким.

