

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь.



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).

ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЁД!



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.



Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.