



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

Обратите внимание на свою обувь: выберите нескользящую обувь с толстой подошвой на микропористой основе. Протектор на подошве должен состоять из мелкого и крупного рисунка. Откажитесь от высоких каблуков.

Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, а также наклонную поверхность и спуски с горок.

Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками, корпус при этом должен быть чуть наклонен вперед.

Будьте предельно внимательным на проезжей части дороги:

не торопитесь, и тем более не бегите. Не переходите улицу перед близко идущим транспортом.

Не торопитесь подняться после падения. Осмотрите себя, нет ли серьезных травм. Поднимаясь, придерживайтесь по возможности за опору.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках.

При спуске или подъеме по ступенькам держитесь за поручни.

На скользкие ступеньки ставьте ноги аккуратно и под углом.

Двигаться вдоль стен старайтесь на удалении 1,5–2 м, во избежание падающей сосульки или схода снега.

ПОМНИТЕ, ЧТО ОСОБЕННО ОПАСНЫ ПАДЕНИЯ НА СПИНУ, ВВЕРХ ЛИЦОМ, ТАК КАК МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА!

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ИЛИ ПОПРОСИТЕ ОБ ЭТОМ ПРОХОЖИХ!