



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



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



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



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



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



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



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



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.



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



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



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



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



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



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



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



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



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



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



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



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



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.



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



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



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



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



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