

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ 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.)



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