



Безопасное поведение при гололеде

1. В гололед выходите заблаговременно, чтобы перемещаться не торопясь.
2. Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.
3. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей, не держите руки в карманах.
4. По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
5. Особую осторожность соблюдайте при переходе дороги.
6. Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.). При возможности держитесь за перила.
7. Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах. Наступайте на всю подошву.
8. Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.
9. Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.
10. Если никого нет рядом, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.
11. Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую медицинскую помощь.

