

ОСТОРОЖНО



ГОЛОЛЁД!









ОТКРЫТЫЙ
-НИЖНИЙ-



Фото: Наталья Бурухина



КАК ПЕШЕХОДАМ ВЕСТИ СЕБЯ В ГОЛОЛЕД

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫХОДУ НА УЛИЦУ



Носите малоскользящую обувь на плоской рифленой подошве



Используйте противоскользящие накладки или ледоступы



Прикрепите на каблуки металлические набойки



Наклейте на сухую подошву поролон, лейкопластырь или наждачную бумагу



Натрите подошвы песком или наждачной бумагой



m24.ru
сетевое издание

Источник: МЧС России



КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ ПО ЛЬДУ



Передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву



Не спешите при ходьбе



Не поднимайте ноги высоко



Балансируйте с помощью рук и не прячьте их в карманы



Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или с заостренными шипами



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ



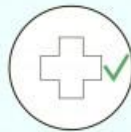
Присядьте, чтобы снизить высоту падения



При падении не выставляйте вперед руки и держите ноги вместе



Постарайтесь сгруппироваться, чтобы иметь возможность перекатиться и смягчить удар



Если вы получили травму, обратитесь в травмпункт за медицинской помощью

