

# 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.