

ПРИ ГОЛОЛЕДЕ:



- По возможности оставайтесь дома

Передвигаясь по улице, старайтесь идти медленно и не держите руки в карманах -

- балансируйте ими. Делайте маленькие шаги, немного скользя, как на лыжах. Наступайте на всю подошву и не поднимайте ноги высоко

Носите удобную обувь с нескользящей подошвой из резины, каучука, на низком каблуке, либо используйте специальные противогололедные накладки

- Если есть возможность, передвигайтесь, опираясь на стену здания, либо на поручни

- Пожилым людям лучше использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами



ПРИ ГОЛОЛЕДЕ:

Будьте особо внимательны на проезжей части.

- Не догоняйте уходящий транспорт.
Переходя дорогу - не торопитесь и не нарушайте правила дорожного движения

Если подскользнулись - попробуйте сгруппироваться, чтобы снизить высоту падения.

- Притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, держите ноги вместе

При падении на спину

- прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире, чтобы снизить вероятность черепно-мозговой травмы

Если после падения вы испытали резкую боль, головокружение - обратитесь за помощью к врачам

