

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

1. В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала



2. Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с заточенным металлическим наконечником



3. Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь



4. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах

5. По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки



6. Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги



7. Внимательно смотрите под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и тд.). Если обойти опасное место невозможно, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву. Если же вы поскользнулись старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок.

8. Не топитесь подняться, убедитесь что травм нет и попросите прохожих помочь вам, если рядом никого нет, то перевернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляетесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.



9. Если появилась резкая боль – не двигайтесь и не позволяйте никому себя поднимать, вызовите скорую.

