

МОРОЗЫ НА ПОДХОДЕ

Как правильно передвигаться
по гололёду



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ

- если вы пользуетесь тростью, снабдите её острым наконечником
- приподнимайте полы длинной одежды
- проявляйте максимальную аккуратность вечером



ЧТО ЕЩЁ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ

- не бегите за автобусом
- выходите из дома пораньше, чтобы идти не торопясь
- не держите руки в карманах — они помогут сохранять равновесие



ЧТО НАДЕТЬ И ВЗЯТЬ С СОБОЙ, ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ

- обувь на низком каблуке или на толстой подошве с чётким крупным рельефом
- рюкзак вместо сумки с длинной ручкой



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПАДЕНИЯ НЕ ИЗБЕЖАТЬ

- отбросьте всё лишнее, чтобы освободить руки
- максимально напрягите мышцы, чтобы амортизировать удар
- подберите руки и втяните голову в плечи
- попробуйте упасть на бок
- при необходимости обратитесь в травмпункт.

