

Меры предосторожности



Изучите прогноз погоды перед выходом из дома. Гололед образуется при температуре воздуха от 0°C до -3°C

Откажитесь от высоких каблуков



Руки по возможности должны быть свободны



Подберите не скользящую обувь с подошвой на микропористой основе

Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях



Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью



Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места

Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками



Будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите

При падении



Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения



В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю



Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках



Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм

При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи