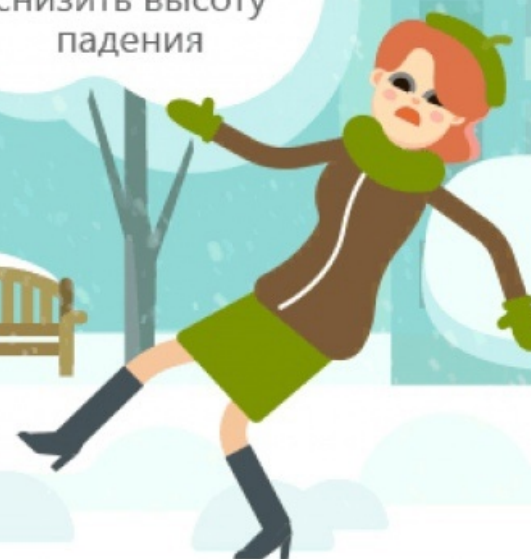


Как вести себя во время гололеда

Пожилым
людям
рекомендуется
ходить с тростью



Если
поскользнулись,
присядьте, чтобы
снизить высоту
падения



Руки свободны

Ноги слегка расслаблены

Передвигайтесь не торопясь,
наступая на всю подошву

Будьте внимательны при переходе
дороги! На гололеде автомобиль
может не успеть затормозить

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге

✗ Во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

✗ Не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

✗ Не перебегайте проезжую часть

Обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

Ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

Выбирайте освещенные участки дороги

Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

Выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

**ОСТОРОЖНО!
ГОЛОЛЁД!**