



## ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЁД!



### Обратите внимание на свою обувь:

- ✚ Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- ✚ Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.
- ✚ Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой.



**Смотрите себе под ноги**, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

**Рассчитайте время движения**, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней.



**Будьте предельно внимательными** на проезжей части дороги:



- ✚ Не торопитесь, и тем более не бегите.
- ✚ Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

✚ В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.

**Передвигайтесь осторожно**, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу.