

Правила безопасности при гололеде

Помните, лучшая профилактика травм – это внимательность и осторожность.

Чтобы избежать падения на скользком тротуаре:

надевайте удобную, на устойчивом каблуке, нескользкую обувь;

выбирайте более безопасный путь, идите там, где дорожки посыпаны песком, где есть освещение;

если на вашем пути сплошной лед и обойти его нельзя, передвигайтесь осторожно, не торопясь на полусогнутых ногах, наступая на всю подошву, стараясь не отрывать ее от земли;

не держите руки в карманах – свободными руками проще контролировать равновесие;

пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если вы чувствуете, что равновесие все-таки потеряно, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться. Так сила удара уменьшится.

Если вы понимаете, что падаете на спину – срочно прижмите подбородок к груди, а руки вытяните вперед. Не откидывайте голову назад, это может привести к серьезному удару затылком.