



Осторожно, гололед!

Зимой очень часто мороз чередуется с оттепелью. А это наилучшее условие для гололеда. При гололеде значительно повышается риск получения травм: ушибов, вывихов, переломов. Травм можно избежать, если соблюдать простые правила.

Как правильно действовать во время гололеда:

1. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные участки дороги.
2. Не спешите. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, мелкой, шаркающей походкой.
3. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью.
4. Используйте возможность держаться за стену, поручни.
5. Обувь лучше носить на нескользящей подошве с глубоким «протектором». При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву.
6. Будьте особенно внимательны при переходе дороги, так как тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге намного длиннее.
7. Не стойте близко к краю дороги на остановках общественного транспорта, можно соскользнуть на проезжую часть.
8. Крепко держите ребенка за руку. Перед выходом на улицу регулярно повторяйте с детьми правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого.
9. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или с заостренным шипом.

Помните! Лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность!