

# МОРОЗЫ НА ПОДХОДЕ

Как правильно передвигаться  
по гололёду



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ



- если вы пользуетесь тростью, снабдите её острым наконечником
- приподнимайте полы длинной одежды
- проявляйте максимальную аккуратность вечером



# ЧТО ЕЩЁ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ



- не бегите за автобусом
- выходите из дома пораньше, чтобы идти не торопясь
- не держите руки в карманах – они помогут сохранять равновесие



# ЧТО НАДЕТЬ И ВЗЯТЬ С СОБОЙ, ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ

- обувь на низком каблуке или на толстой подошве с чётким крупным рельефом
- рюкзак вместо сумки с длинной ручкой



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПАДЕНИЯ НЕ ИЗБЕЖАТЬ



- отбросьте всё лишнее, чтобы освободить руки
- максимально напрягите мышцы, чтобы амортизировать удар
- подберите руки и втяните голову в плечи
- попробуйте упасть на бок
- при необходимости обратитесь в травмпункт

