

**ОСТОРОЖНО,
ГОЛОЛЕД!**



Как уберечься в гололёд: советы пешеходам



Лучше надеть обувь на устойчивой плоской подошве. Каблук должен быть не выше 3-4 см. Нога должна быть хорошо зафиксирована



Переходя дорогу, не торопитесь, следите за машинами. На скользкой дороге автомобиль не сможет быстро затормозить. Упав, вы не успеете быстро подняться



X

Если падения не избежать, лучше не пытайтесь удержать равновесие. Стоя можно получить серьезные травмы: вывих шейного отдела позвоночника или растяжение тазобедренного сустава. Не вытягивайте руки вперед, чтобы не сломать их при падении. Не падайте на спину, чтобы не получить сотрясение мозга или перелом позвоночника.

✓

Перед падением попытайтесь сгруппироваться таким образом, чтобы упасть на бок и не повредить позвоночник, руки и лодыжки.