

КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройти на льду в неурочное время, ориентируйтесь на центр тяжести и идите шаг за шагом, выставляя каждый шаг вперед. При этом шаг должен находиться под углом 90° к поверхности льда.

Перед началом следует убедиться, что поверхность, на которую вы наступите, является льдом. Также следует помнить, что в зимнее время особенно важно перемещаться по льду:



В гололед следует избегать обуви на каблуках и обуви с тонкими подошвами или подошвой из пластика.

Пронизав лед, не стоит задерживаться.

— С собой иметь с резиновые или пластиковые коврики, которые помогут пройти с осторожностью по льду. Если вы почувствуете, проваливаетесь, чтобы избежать риска от падения, рекомендуется упасть.



Если вы упали и получили травму, обязательно в первую очередь вызвать врача. Также вы можете получить справку о травме или о состоянии, которое помогут вам получить компенсацию в случае травмы, полученной в результате несчастного случая.

Если падаете и организационно ответственней за уборку территории.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



Никаких высоких каблуков, обувь на плоской подошве



Максимальная концентрация во время ходьбы



Если поскользнулись, присядьте, сгруппируйтесь



Переходя дорогу, убедитесь, что машины остановились



Выходя из дома, обратите внимание на состояние крыльца



Неудачно упали — обратитесь в травмпункт