

При гололеде человека подстерегают две опасности - или сами упадете, или на вас упадут.



ПОЭТОМУ:

Старайтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части;

По опасному участку передвигайтесь имитируя движения при ходьбе на лыжах небольшими скользящими шажками;

Двигайтесь на слегка согнутых ногах - это придаст вам большую устойчивость;

На опасной дороге будьте предельно внимательны, не торопитесь, а тем более не бегите;

Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;

Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;

Обувь, желательно, должна быть на широкой платформе, с рельефной подошвой;

Идите по снежной кромке вдоль дороги;

Однако избежать падения удастся не всегда, поэтому если вы падаете:

Постарайтесь побережь руки;

Не пытайтесь спасти вещи, которые вы несете в руках;

Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотритесь, нет ли травм, попросите прохожих вам помочь;



При получении травмы обязательно обратитесь в травмпункт.