

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге

- ✗** во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов
- ✗** не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм
- ✗** не перебегайте проезжую часть
- обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве
- ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью
- ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку
- выберите освещенные участки дороги
- ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях
- выберите внутренний край тротуара с непротоптаным снегом

ОБУВЬ

- без высоких каблуков
- с устойчивым каблуком не выше 3–4 см или на танкетке
- без платформы
- с широкой носовой частью
- с толстой подошвой с четким рельефом
- с подошвой с протектором – мелкий рисунок сочетается с крупным
- подошва не должна быть абсолютно плоской

СОВЕТ
Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

- приклеить на подошву крест-накрест лейкопластырь
- одеть на ботинок старый, растянувшийся носок
- наназать подошву водостойким клеем, сверху посыпать крупным песком и высушить

ДЛЯ ПРОГУЛКИ:

Ледоступы – «насадки» с антигололедной подошвой, на которой установлены прочные металлические нержавеющие шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. В метро общественных местах придется снять.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ГОРКЕ

Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, не превышающую 20 градусов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползайте или откатывайтесь в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.

Катание на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.