



# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЁДЕ



В гололёд надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей и не держите руки в карманах



По возможности не проходите вблизи зданий или деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.)



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву



Если вы упали и чувствуете резкую боль и головокружение – срочно обратитесь к врачу