



Меры безопасности при гололеде



...чтобы не упасть



При гололеде надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если Вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на него резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Не держите руки в карманах.



Равномерно распределяйте вес сумок и пакетов.



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, немного наклонившись вперед, наступайте на все подошву.



С обледенелых ступенек лучше спускаться, ставя стопу вдоль ступени.

ЧТО ДЕЛАТЬ...

... если вы начинаете падать

Взмахом руки попробуйте помочь себе восстановить равновесие.

Отбросьте все лишнее (сумку, пакеты).

... в момент падения

Присесть, напрячь мышцы, сгруппироваться – «сжаться в комок», голову втянуть в плечи, руки прижать к бокам, ноги немного согнуть.

Старайтесь упасть на бок. Поворачивайте тело так, чтобы удар о землю пришелся на всю поверхность ягодицы, бедра и согнутой напряженной руки. Это смягчит удар, а напряженный мышечный корсет защитит мышцы от травм.

... при неизбежном падении на спину

Прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком).

Руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар.

При падении назад не выставляйте руки, иначе рискуете сломать локтевую и лучевую кости, травмировать запястье.

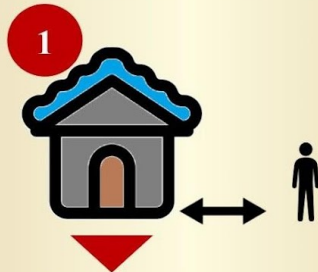
Не падайте на ягодицы – это грозит переломом шейки бедра и травмой копчика.

... при падении вперед

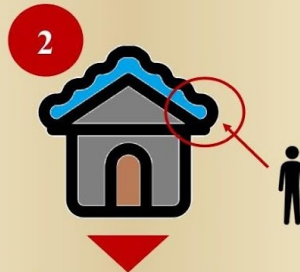
Подстрахуйте себя руками, вытянув их вперед и согнув в локтях. К тому же они должны быть напряженными. Благодаря этому при падении Вы не повредите суставы рук.

Старайтесь повернуть таз и ноги на 45° и приземлиться на наружную поверхность бедра.

Правила безопасности при сходе снега с крыш



1 По возможности, не подходите близко к стенам зданий



2 При выходе из зданий обращайте внимание на снег, наледь и сосульки на крышах



3 Предупредите детей о возможной опасности



4 Не ставьте автомобили вблизи зданий, исключите возможность падения снега и сосулек на транспортное средство



5 Обращайте внимание на огороженные участки тротуаров и не заходите в опасные зоны



6 При сходе снега с крыши, как можно быстрее прижмитесь к стене, козырек крыши послужит укрытием

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

Выбирайте освещенные участки дороги

Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

Выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом



доступно в Google Play



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



ВАЖНО!

Будьте предельно осторожными на проезжей части дороги



по возможности оставайтесь дома



используйте обувь на сплошной рельефной подошве



передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву



пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами



выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки



где возможно, держитесь за поручни, стену

Если вы поскользнулись



прижмите руки к туловищу, старайтесь упасть на бок



попросите прохожих помочь вам



не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм



при возникновении боли не двигайтесь



вызовите скорую помощь по тел. 103