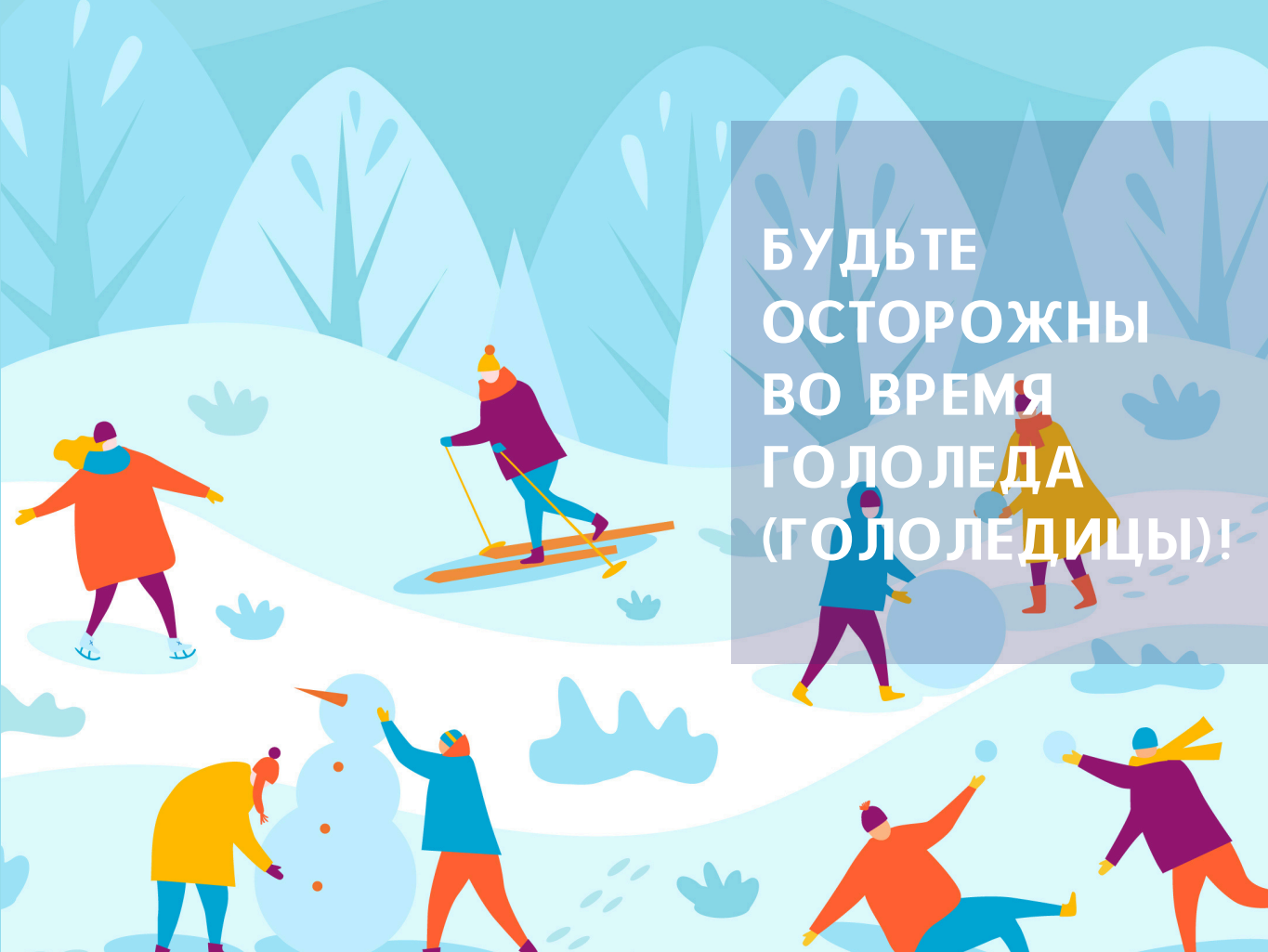


15 декабря - День профилактики травматизма

Как действовать во время гололеда (гололедицы):

- носите обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, также лучше покупать обувь с рифленой подошвой.
- девушкам, на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках.
- в гололедицу ходите, как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступайте на всю подошву.
- внимательно смотрите под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда).
- ходите как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть.
- если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице.
- не ходите очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.



**БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫ
ВО ВРЕМЯ
ГОЛОЛЕДА
(ГОЛОЛЕДИЦЫ)!**

Во время гололеда (гололедицы) передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.