

# Осторожно, гололёд!


## ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЁД!





### 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**
- выбирайте освещенные участки дороги**
- ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях**

## ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЁД!



-  В гололёд надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала
-  Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь
-  Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах
-  Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги
-  Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места
-  Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками слегка на согнутых ногах, наступайте на всю подошву
-  Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться
-  Не торопитесь подняться, если убедились, что нет травм, попросите прохожих помочь вам
-  Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую



  Официальная страница Самарской области ВКонтакте и в Одноклассниках

# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

ORTO.SU



С ШИРОКОЙ  
НОСОВОЙ ЧАСТЬЮ



БЕЗ ВЫСОКИХ  
КАБЛУКОВ



С УСТОЙЧИВЫМ КАБЛУКОМ  
НЕ ВЫШЕ 3-4 СМ  
ИЛИ НА ТАНКЕТКЕ



БЕЗ ПЛАТФОРМЫ



С ТОЛСТОЙ ПОДОШВОЙ  
С ЧЕТКИМ РЕЛЬЕФОМ



С ПОДОШВОЙ С ПРОТЕКТОРОМ -  
МЕЛКИ РИСУНОК СОЧЕТАЕТСЯ  
С КРУПНЫМ СОВЕТ



ПОДОШВА НЕ ДОЛЖНА  
БЫТЬ АБСОЛЮТНО  
ПЛОСКОЙ

## УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

КАК ХОДИТЬ  
**НЕПРАВИЛЬНО:**



ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ...



ЕСЛИ ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД...



**ПРАВИЛЬНО:**



ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД...



ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НА БОК...



Инфографика:  
Екатерина  
АНДРЕЕВА