



Техника безопасности при гололёде и гололедице





ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

1 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблуки
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблучком или танкеткой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы

2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шажками
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед

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



**НЕ ПАДАТЬ
РУКАМИ ВПЕРЕД**
ЭТО ВЕДЕТ
К ТРАВМАМ
ЗАПЯСТЕЙ



**НЕ ПАДАТЬ
НА ЯГОДИЦЫ**
ЭТО ГРОЗИТ
ПЕРЕЛОМОМ
ШЕЙКИ БЕДРА
И ТРАВМОЙ КОПЧИКА



ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ

ИДИ МЕДЛЕННО,
НАКЛОНИВ
КОРПУС ВПЕРЕД

РУКИ ДЕРЖИ
НЕ В КАРМАНАХ
И СВОБОДНЫМИ

ДЕЛАЙ
МЕЛКИЕ ШАГИ

ЕСЛИ НАЧАЛ ПАДАТЬ

ПОПРОБУЙ
ВОССТАНОВИТЬ
РАВНОВЕСИЕ

В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ

НАПРЯГИ МЫШЦЫ

СГРУППИРУЙСЯ

УСПЕЙ ПОВЕРНУТЬСЯ ТАК,
ЧТОБЫ УПАСТЬ НА БОК

- Берегите себя!

Спасибо за внимание!