



# 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 каблуком 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  
ЗАПЯСТЫЙ



**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!*