

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

Правила безопасности для пешеходов



ОБУВЬ



Без высоких каблуков



*С устойчивым каблуком
не выше 3-4 см или на*



Без платформы



*С широкой носовой
частью*



*С толстой подошвой
с четким рельефом*



*С подошвой с протек-
тором—мелкий рисунок
сочетается с крупным*



*Подошва не должна
быть абсолютно
плоской*

Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской



ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА



*Не должна сковывать
движения*



*Без глубокого капюшона
или высокого воротника*



Не должна затруднять обзор

НЕЛЬЗЯ

- ◆ Нельзя носить тяжелые сумки с длинными ручками — можно потерять равновесие и упасть.
- ◆ Нельзя держать руки в карманах — при потере равновесия инстинктивное движение руками поможет устоять на ногах.

ПОХОДКА



1. Туловище немного наклонено вперед.
2. Колени слегка согнуты.
3. Передвигайтесь медленно.
4. Ходить по льду надо мелкими «шаркающими» шагами.
5. Наступайте на лед полной стопой, а не перекачивая ее с пятки на носок.
6. Ориентируйтесь на чужие следы— лед может быть припорошен снегом.

ОСТОРОЖНО!

Максимально осторожным нужно быть при:

- ⇒ Хождении на льду
- ⇒ Спуске по скользкой лестнице - ступни ставьте вдоль ступенек
- ⇒ Переходе проезжей части—зимой у машин удлиняется тормозной путь

ОСТОРОЖНО!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- ⇒ Избегайте железных люков - они быстро покрываются ледяной пленкой.
- ⇒ Старайтесь обходить скользкие участки, особенно если они идут под горку.
- ⇒ Пожилым людям рекомендуется зимой ходить с тростью с резиновым наконечником.
- ⇒ Перед выходом из дома можно размяться для улучшения координации. Можно 10 раз подняться на носках, напрягая икроножные мышцы и сделать 15-20 приседаний.

