

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности во время ГОЛОЛЕДА

Необходимо запомнить следующее:

1. Если наледь невозможно обойти, то двигаться по опасному участку, имитируя движение лыжника (небольшими скользящими шажками). Передвигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Необходимо ступать одновременно на всю плоскость подошвы и делать короткие шаги. Торопиться не надо, безусловно, вы потратите больше времени на привычный маршрут – зато сохраните здоровье (которое бесценно) и деньги на лекарства.

2. Стараться передвигаться налегке, не берите с собой тяжелые вещи, а также хрупкие (стекло) – можно пораниться осколками.

3. Как только почувствуете, что теряете равновесие, необходимо сразу постараться присесть (но не садиться!) как можно ниже, для того, чтобы высота падения была минимальной.

4. Падать желательно на бок с перекатом на спину

5. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки выставить вперед, но, не сильно напрягая, чтобы не травмировать запястья).

6. Самый надежный вариант - «попадать» дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.