

«Осторожно, гололед!»

Перед выходом на улицу убедитесь, что на вас удобная обувь не на высоком каблуке, а подошва не скользит. На каблуки стоит прикрепить металлические набойки или поролон, на подошву — лейкопластырь или изоляционную ленту. Можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой. Людям пожилого возраста или тем, у кого есть заболевания опорно-двигательной системы, стоит захватить трость с резиновым наконечником.

Попробуйте проложить маршрут подальше от проезжей части, но и не слишком близко к зданиям, на крышах которых часто образуются сосульки. На скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги. Если нужно осмотреться, не делайте этого на ходу, лучше остановитесь. Пересекайте дорогу только по пешеходному переходу. Если вам надо спуститься по скользкой лестнице, ставьте ногу вдоль ступеньки.

Двигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны, корпус чуть наклонен вперед. Под снегом может быть лед, поэтому осторожно наступайте на места, где лежит свежавыпавший снег.