

ГОЛОЛЕДИЦА

СОВЕТЫ ПЕШЕХОДАМ



МЧС РОССИИ

ОБУВЬ

НАДЕВАЙ ОБУВЬ С НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВОЙ.
ЕСЛИ ТВОЯ ОБУВЬ НЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ СКОЛЬЗКОЙ
ПОВЕРХНОСТИ, ОСНАСТИ ЕЁ СПЕЦИАЛЬНЫМИ
НАКЛАДКАМИ, КОТОРЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО
УВЕЛИЧАТ СЦЕПЛЕНИЕ С ДОРОГОЙ.



МЧС РОССИИ

ПУТЬ

СТАРАЙСЯ ИЗБЕГАТЬ УЧАСТКОВ
ДОРОГ, КОТОРЫЕ НЕ ПОСЫПАНЫ
ПЕСКОМ ИЛИ РЕАГЕНТАМИ.



МЧС РОССИИ

СПУСК/ПОДЪЁМ

ИЗБЕГАЙ КРУТЫХ СПУСКОВ И ПОДЪЁМОВ –
ТАКИЕ УЧАСТКИ ДОРОГ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ.
ЕСЛИ ОБОЙТИ ИХ НЕВОЗМОЖНО, ПОСТАРАЙСЯ
ИДТИ МАКСИМАЛЬНО ОСТОРОЖНО.



РУКИ

ДЕРЖИ РУКИ СВОБОДНЫМИ, НЕ ДЕРЖИ
ИХ В КАРМАНАХ И ИЗБЕГАЙ НОШЕНИЯ
ТЯЖЁЛЫХ СУМОК.



МЧС РОССИИ

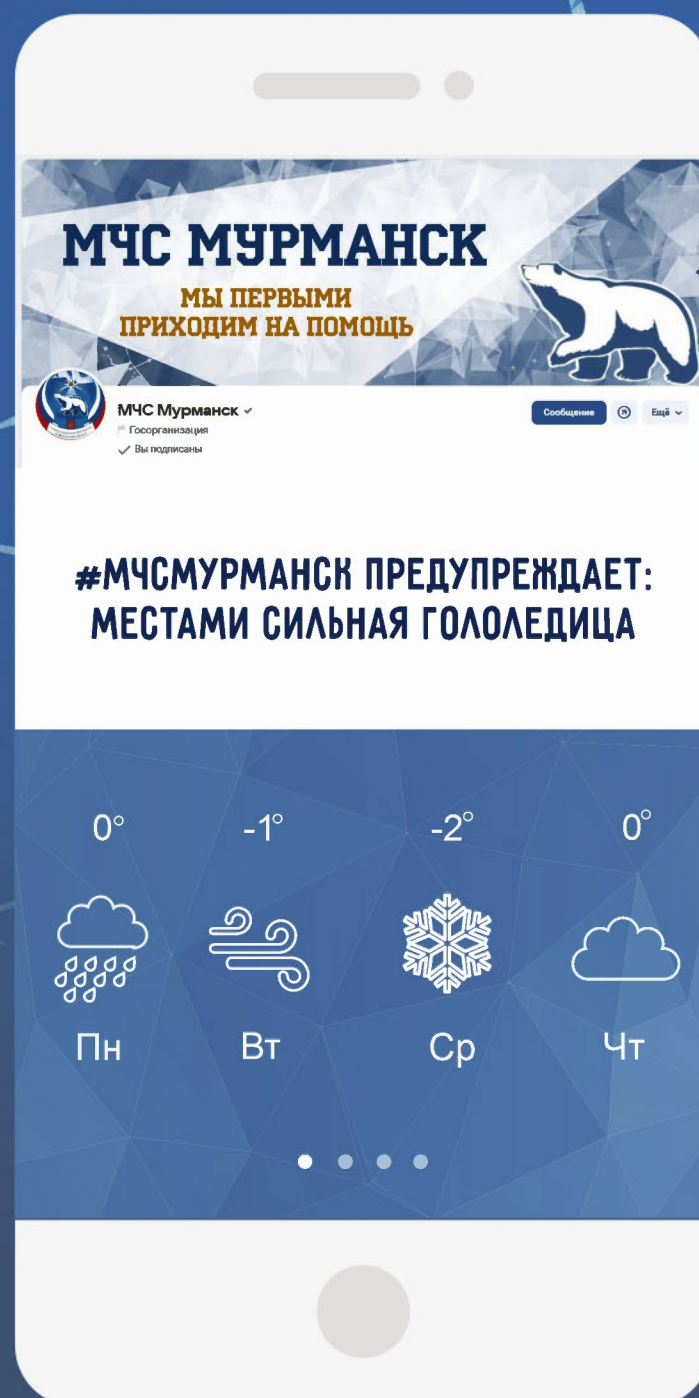
СПЕШКА

НЕ ТОРОПИСЬ. В СПЕШКЕ ЛЕГКО
ПОТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТЬ. ЛУЧШЕ ВЫЙТИ
ИЗ ДОМА ЧУТЬ РАНЬШЕ И ИДТИ
МЕДЛЕННО, НО УВЕРЕННО.



МЧС РОССИИ

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ
ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА ЗАГЛЯНИ В
ПРОГНОЗ ПОГОДЫ. ЕСЛИ ОН
ОБЕЩАЕТ ГОЛОЛЕДИЦУ, ЛУЧШЕ
ЗАРАНЕЕ СПЛАНИРОВАТЬ МАРШРУТ.



КАК ХОДИТЬ



КАК ХОДИТЬ **НЕПРАВИЛЬНО**: БЕЗ ШАПКИ, РУКИ В КАРМАНАХ, НА КАБЛУКАХ ИЛИ ШПИЛЬКАХ, ШИРОКО РАССТАВЛЯЯ ПРЯМЫЕ НОГИ.

КАК ХОДИТЬ **ПРАВИЛЬНО**: ШАПКА И КАПЮШОН СМЯГЧАЮТ УДАР, СВОБОДНЫЕ РУКИ ПОМОГАЮТ ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ, КОЛЕНИ ЧУТЬ СОГНУТЫ, ШАГИ ЧАСТЫЕ И МЕЛКИЕ, ОБУВЬ НА ПЛОСКОЙ, НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВЕ.



ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ: МАШИ РУКАМИ — ЧЕМ БОЛЬШЕ АМПЛИТУДА, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНС УДЕРЖАТЬСЯ. СИЛЬНЕЕ СОГНИ НОГИ В КОЛЕНЯХ, БУДТО ПРИСЕДАЕШЬ.



ПАДЕНИЕ



ЕСЛИ ПАДАЕШЬ НАЗАД: КАК МОЖНО ШИРЕ РАССТАВЬ РУКИ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СИЛУ УДАРА И НЕ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ЛОКТИ. ПОСТАРАЙСЯ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБЫ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.

ЕСЛИ ПАДАЕШЬ ВПЕРЁД: СОГНИ РУКИ В ЛОКТЯХ. НЕ ПАДАЙ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИМЕННО ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТИЙ.



ЕСЛИ ПАДАЕШЬ НА БОК: МАКСИМАЛЬНО СГРУППИРУЙСЯ, ПРИТЯНИ НОГИ К ГРУДИ. ЛОКТИ ПРИЖМИ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙСЯ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.

