

ПАДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Если чувствуете, что падение неизбежно, попробуйте сгруппироваться. Присядьте, чтобы высота падения была меньше. Падая, старайтесь завалиться на бок, так будет меньше травм. Нельзя падать на вытянутые руки, можно сломать кисти рук. Если падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к телу. Чтобы не было сотрясения мозга, избегайте удара затылком.

Помните: особенно опасно падение на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга.

А ЕСЛИ УПАЛ!

Если вы поскользнулись и упали, не стремитесь быстрее подняться - пошевелите руками и ногами. Если боли нет, можно встать. Если появились болезненные ощущения, надо просить о помощи и обращаться к врачу.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Меры предосторожности при гололеде

ДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА ЗА РУКУ

Перед тем, как выйти с ребенком на улицу, повторите с ним правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого.

НЕ СПЕШИТЕ

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно. Передвигайтесь по скользкой дороге мелкой, шаркающей походкой. Спешка – самая частая причина гололедных травм.

БЕЗОПАСНАЯ ОБУВЬ

Для ходьбы по скользкой дороге лучше выбирать обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким «протектором».

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ,
СМОТРИТЕ ПОД НОГИ!**

ОСТОРОЖНО — ГОЛОЛЕД!

Близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер — все это обычно провоцирует образование ледяной корки на дорогах. Слой намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров, и мы говорим, что на дорогах гололед.

Гололед представляет наибольшую опасность для нас, пешеходов, когда мы спешим на работу или ведем ребенка в детский сад.

ОСОБО ОПАСНЫЕ МЕСТА

Многие не замечают льда, скрытого под снегом, что приводит к падению и получению разных травм.

Самыми опасными местами являются тротуарная плитка и ступеньки подъездов.

Так же опасным местом считается общественный транспорт. При гололеде люди получают травмы как при входе в автобус, так и при выходе из него.

