



ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЁД





При травме звони:

скорая — 103
телефон службы спасения — 112.





ЕСЛИ ТЫ ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ

1. Попробуй восстановить равновесие.
2. Если не получилось, старайся сгруппироваться и приземляться на бок.
3. Не вставая убедись, что ты ничего не повредил.
4. Попроси прохожих помочь подняться.
5. Если рядом никого нет, перевернись на живот, затем поднимись на четвереньки и постарайся найти опору, чтобы подняться на ноги.
6. Если ты почувствовал резкую боль, особенно в спине - не поднимайся! Вызови скорую или попроси кого-нибудь вызвать, оставайся на месте до приезда врачей.





ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ



✧ Выбирай подходящую обувь на плоской рельефной подошве.

✧ Внимательно смотри под ноги.

✧ Старайся ходить по освещённым местам.

✧ Выбирай места, где дорожки уже посыпаны песком или солью.



НА ЛЕСТНИЦЕ

✧ Поднимаясь по лестнице сначала ставь обе ноги на одну ступеньку и только потом перешагивай на следующую.

✧ Обязательно держись за перила!

✧ Будь осторожен! Под свежим снегом может быть лёд.

