

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге

✗ во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

✗ не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

✗ не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпаным песком или солью



выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротоптаным снегом

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку



ОБУВЬ



без высоких каблуков



с устойчивым каблуком не выше 3–4 см или на танкетке



без платформы



с широкой носовой частью



с толстой подошвой с четким рельефом



с подошвой с протектором – мелкий рисунок сочетается с крупным



подошва не должна быть абсолютно плоской

СОВЕТ

Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской



НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

приклейте на подошву крест-накрест лейкопластырь



одеть на ботинок старый, растянувшийся носок



намазать подошву водостойким клеем, сверху посыпать крупным песком и высушить



ДЛЯ ПРОГУЛКИ:

Ледоступы – «насадки» с антигололедной подошвой, на которой установлены прочные металлические нержавеющие шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. В метро общественных местах придется снять.