

# 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, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку




выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом



### НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

-  приклеить 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.