

# ЗИМА БЕЗ ТРАВМ: правила поведения при гололеде



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Пожилым людям  
рекомендуется ходить с  
тростью с резиновым  
наконечником

Особенно опасны  
падения на спину, вверх  
лицом – можно получить  
сотрясение мозга.  
При получении травмы  
обратитесь к врачу за  
медицинской помощью.

Если Вы поскользнулись,  
присядьте, чтобы снизить  
высоту падения. В момент  
падения постарайтесь  
сгруппироваться.

Руки по возможности свободны,  
старайтесь не носить тяжелые сумки,  
не держите руки в карманах

Ноги слегка расслаблены

Наступать следует на всю подошву

Обувь должна быть не скользящая,  
с рельефной подошвой.  
Девушкам рекомендовано  
отказаться от высоких каблуков

Смотрите под ноги, старайтесь  
обходить опасные места.  
Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то  
передвигайтесь по ней небольшими скользящими  
шажками.

Будьте предельно внимательным на  
проезжей части дороге: не торопитесь,  
не бегите.

Старайтесь обходить все места с  
наклонной поверхностью.

