

# ПАМЯТКА

## Правила поведения на улице в гололёд.



1. Подберите мало скользкую обувь с подошвой на микропористой основе.
2. Перед выходом из дома приклейте к каблuku лейкопластырем кусок поролона.
3. Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук а перед выходом наступите в песок.
4. Подошву можно натереть наждачной бумагой.
5. В гололед передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву.
6. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
7. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.
8. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь.
9. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.



Тел: 112.