

Рассказываем, как подготовить обувь к гололеду, какую одежду лучше носить зимой и как правильно ходить, чтобы не упасть и не получить травму, в каких ситуациях нужно быть максимально осторожными.

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД! ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ



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:



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.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА



не должна сковывать движения



не должна затруднять обзор



без глубокого капюшона или высокого воротника

РУКИ – ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВОБОДНЫ

НЕЛЬЗЯ



нельзя носить тяжелые сумки с длинными ручками – можно потерять равновесие и упасть



держат руки в карманах - при потере равновесия инстинктивное движение руками поможет устоять на ногах

ПОХОДКА



- 1 Туловище немного наклонено вперед.
- 2 Колени слегка согнуты.
- 3 Передвигайтесь медленно.
- 4 Ходить по льду надо мелкими «шаркающими» шагами.
- 5 Наступайте на лед полной стопой, а не перекачивая ее с пятки на носок.
- 6 Ориентируйтесь на чужие следы – лед может быть припорошен снегом.

ОСТОРОЖНО

Максимально осторожным нужно быть при:

- хождении по льду
- спуске по скользкой лестнице – ступни ставьте вдоль ступенек
- переходе проезжей части – зимой у машин удлиняется тормозной путь

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?

ЧТО ДЕЛАТЬ?



ПРАВИЛА НЕ ПАДАТЬ:

- 1. Не спешите, двигайтесь плавно и аккуратно.
- 2. Не держите руки в карманах.
- 3. Держите руки свободно.
- 4. Держите ноги вместе и стопы вместе.

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ:

- 1. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.
- 2. Сложите ноги вместе.

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ:

- 1. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.
- 2. Выпрямите ноги и вытяните руки вперед и вниз.
- 3. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.
- 4. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ:

- 1. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.
- 2. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.
- 3. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.
- 4. Если вы уже начали падать, расслабьтесь.

ПРАВИЛА ПАДЕНИЯ:



Если вы уже начали падать, расслабьтесь.



Если вы уже начали падать, расслабьтесь.



Если вы уже начали падать, расслабьтесь.

ПОДСОБКА:



Если вы уже начали падать, расслабьтесь.



Если вы уже начали падать, расслабьтесь.

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПАДАТЬ:

- взмахом руки помочь восстановить утраченное равновесие

В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ:

- максимально напрячь мышцы
- сгруппироваться – «сжаться в комок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть

ПРИ НЕИЗБЕЖНОМ ПАДЕНИИ НА СПИНУ:

- прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком)
- руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар, не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их

- отбросить все лишнее (сумку, пакеты)

- приземлиться на бок – важно успеть повернуться

ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ:

НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и приземляться на вытянутые руки – это приведет к перелому запястья, смещению или разрыву сухожилий



падая, садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика



оценить свое самочувствие и продолжить путь



дома внимательно осмотреть место ушиба



при наличии травмы или сильного ушиба – обратиться в травмпункт