

ОБЕРЕЖНО, ОЖЕЛЕДИЦЯ!

Прості рекомендації, як уберегтися від значних неприємностей у період ожеледиці

Пам'ятайте, що кращим для льоду є підшви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів.

Людам похилого віку краще в «слизькі дні» взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або шипом.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу – небезпечні для здоров'я.

Зачекайте, поки приберуть сніг і розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Як зменшити ризик травм у ожеледицю:

Будьте готові, про всяк випадок під час ходьби в такі дні до можливого падіння. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підшву. Руки мають бути вільні від речей.

При порушенні рівноваги – швидко присядьте, це збільшує шанс утриматися на ногах.

У момент падіння згрупуйтесь, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – удар, спрямований на вас, розтягнеться у часі і втратить свою силу.

Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, а й важчих травм, особливо переломів.

Не ходіть біля самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах особливо.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю.

Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмовий шлях машин і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить, як мінімум, до каліцтв, а можливо, і до загибелі.

Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані.

Травми при цьому найчастіше важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало.

Тримайтеся подалі від будинків – ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, під час відлиги (танення снігу і льоду) остерігайтеся падіння бурульок.