

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД

## ВАЖНО!

Будьте предельно  
осторожными на проезжей  
части дороги

## РЕКОМЕНДАЦИИ



по возможности  
оставайтесь дома



используйте  
обувь на сплошной  
рельефной подошве



передвигайтесь ус-  
тожно, наступая  
на всю подошву



пожилым людям рекомендует-  
ся использовать трость с рези-  
новым наконечником или палку  
с заостренными шипами



выбирайте безопасный маршрут,  
посыпанные песком дорожки



где возможно, держи-  
тесь за поручни, стену

## Если вы поскользнулись



прижмите  
руки к туло-  
вищу, старай-  
тесь упасть  
на бок



попросите  
прохожих  
помочь вам



не торопитесь  
подняться,  
убедитесь,  
что нет травм



при возникно-  
вании боли  
не двигайтесь



вызовите  
скорую  
помощь  
по тел. 103