

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

1 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблуки
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблуком или танкеткой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы

2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шажками
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

1 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблуки
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблуком или танкеткой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы

2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шажками
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед