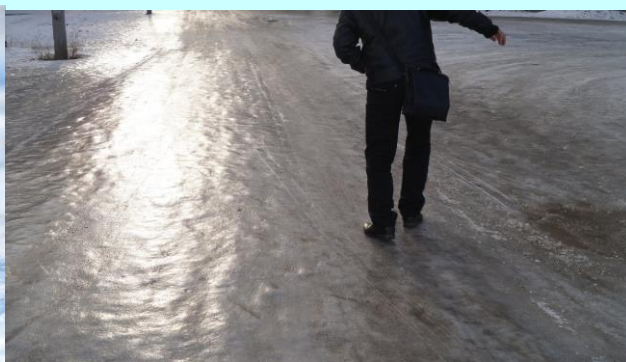


# **ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!**

## Меры предосторожности:

- *Выбирайте устойчивую обувь с нескользящей поверхностью;*
- *Ходите медленно, ноги расслабьте в коленях;*
- *Не перебегайте проезжую часть;*
- *Ступая на лед, максимально нагружайте пятку;*
- *Выбирайте внутренний край тротуара с непротоптанным снегом;*
- *Не держите руки в карманах, это увеличит вероятность падения;*
- *Выбирайте освещенные участки дороги;*
- *Ходите по тротуарам, посыпанным солью или песком.*



- *По возможности не проходите мимо зданий, чтобы избежать падающих сосулек;*
- *Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими шажками, на слегка согнутых ногах;*
- *Если вы поскользнулись, постарайтесь сгруппироваться и приземлиться набок;*
- *Если рядом некому помочь подняться, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за опору.*

**В экстренных случаях звоните по телефону 112**