Ходьба в гололед

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Ходьба в гололед** |
| Ходьба вгололедС наступлением зимы медики ожидают увеличения числа травм ипереломов в связи с гололедом. Но от травм можно уберечься,достаточно знать несколько приемов правильной ходьбы в гололед.Если вы заметили, что на улице скользко, то надо идти внимательно,не стоит рассматривать других пешеходов, машины или дома. Смотритесебе под ноги. Ногу на землю необходимо ставить полностью на всюподошву. Не напрягайте при этом колени! Ваши руки при ходьбе вгололед должны быть свободны, поэтому если вы несете сумочку, лучшеповесьте ее на плечо.Если у вас скользкая обувь, то ей можно придать цепкости. Для этогоотрежьте от наждачной бумаги небольшой кусочек и приклейте его наподошву при помощи самого обыкновенного моментального клея.Некоторые используют лейкопластырь, но это менее надежноесредство.Будьте наиболее внимательны в тех местах, где падение возможноболее всего. Это тротуары, которые находятся в непосредственнойблизости от проезжей части и остановок. Особенно берегитесьметаллических крышек люков – на них очень часто падают люди. Передпереходом дороги лучше всего лишний раз подождать, пока проедетмашина, а не перебегать прямо перед ней, даже если вам кажется, чтоона достаточно далеко. Иначе можно упасть и не успеть встать. Втаком случае вы рискуете оказаться на больничной койке в результатеДТП.Если вы, несмотря на все предосторожности, все-таки падаете, тоследует знать несколько правил, которые помогут смягчить падениенасколько это возможно. Так вы сможете избежать возможныхтравм:Как только вы начинаете терять равновесие, тотчас же присядьте,причем резко. Тогда ваше падение произойдет с небольшой высоты.Вполне возможно, что вы и вовсе не упадете. При этом, когда будетепадать, втяните как можно сильней голову в плечи, к бокам прижмителокти и спину держите как можно прямей. Благодаря этой группировкевы сможете избежать растяжений и ушибов. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |