

Адапуємося до ожеледиці: правила безпеки

**Рухайтесь повільно,
розслабте коліна**
Що повільніше ви
йдете, то менший
ризик впасти
й травмуватися

**Придбайте взуття
з рельєфною підошвою**
Звертайте увагу
на черевики з підошвою
з мікропористої гумової
основи, надягайте
на взуття льодоступи

Дивіться попереду себе
Обходьте нерівності
на дорозі, не наступайте
на металеві кришки
люків — вони покриті
льодом і слизькі

Уважно переходьте дорогу
Сконцентруйтеся,
адже гальмівний шлях
транспортного засобу
за ожеледиці збільшується

**Присядьте, якщо втрачаєте
рівновагу**
Так зможете втриматися
на ногах чи зменшите
висоту падіння

**Дістаньте руки
з кишень**
Під час ходьби
слизькою поверхнею
звільніть руки
для балансування,
замість сумки
виберіть рюкзак

**Зверніться до лікаря,
якщо травмувалися**
Серед небезпечних
симптомів —
головний біль, нудота,
пухлини на м'яких
тканинах тіла, біль
у суглобах

**Тримайтеся осторонь
будівель, на яких — бурульки**
Рухайтесь ближче до середини
тротуару подалі від будинків
і дерев