

# ГОЛОЛЕДИЦА

СОВЕТЫ ПЕШЕХОДАМ



МЧС РОССИИ

# ОБУВЬ

**НАДЕВАЙ ОБУВЬ С НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВОЙ.  
ЕСЛИ ТВОЯ ОБУВЬ НЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ СКОЛЬЗКОЙ  
ПОВЕРХНОСТИ, ОСНАСТИ ЕЁ СПЕЦИАЛЬНЫМИ  
НАКЛАДКАМИ, КОТОРЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО  
УВЕЛИЧАТ СЦЕПЛЕНИЕ С ДОРОГОЙ.**



МЧС РОССИИ

# ПУТЬ

СТАРАЙСЯ ИЗБЕГАТЬ УЧАСТКОВ  
ДОРОГ, КОТОРЫЕ НЕ ПОСЫПАНЫ  
ПЕСКОМ ИЛИ РЕАГЕНТАМИ.



МЧС РОССИИ

# СПУСК/ПОДЪЁМ

**ИЗБЕГАЙ КРУТЫХ СПУСКОВ И ПОДЪЁМОВ –  
ТАКИЕ УЧАСТКИ ДОРОГ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ.  
ЕСЛИ ОБОЙТИ ИХ НЕВОЗМОЖНО, ПОСТАРАЙСЯ  
ИДТИ МАКСИМАЛЬНО ОСТОРОЖНО.**



# РУКИ

ДЕРЖИ РУКИ СВОБОДНЫМИ, НЕ ДЕРЖИ  
ИХ В КАРМАНАХ И ИЗБЕГАЙ НОШЕНИЯ  
ТЯЖЁЛЫХ СУМОК.



# СПЕШКА

НЕ ТОРОПИСЬ. В СПЕШКЕ ЛЕГКО  
ПОТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТЬ. ЛУЧШЕ ВЫЙТИ  
ИЗ ДОМА ЧУТЬ РАНЬШЕ И ИДТИ  
МЕДЛЕННО, НО УВЕРЕННО.



МЧС РОССИИ

# ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА ЗАГЛЯНИ В  
ПРОГНОЗ ПОГОДЫ. ЕСЛИ ОН  
ОБЕЩАЕТ ГОЛОЛЕДИЦУ, ЛУЧШЕ  
ЗАРАНЕЕ СПЛАНИРОВАТЬ МАРШРУТ.



# КАК ХОДИТЬ



КАК ХОДИТЬ **НЕПРАВИЛЬНО**: БЕЗ ШАПКИ, РУКИ В КАРМАНАХ, НА КАБЛУКАХ ИЛИ ШПИЛЬКАХ, ШИРОКО РАССТАВЛЯЯ ПРЯМЫЕ НОГИ.

КАК ХОДИТЬ **ПРАВИЛЬНО**: ШАПКА И КАПЮШОН СМЯГЧАЮТ УДАР, СВОБОДНЫЕ РУКИ ПОМОГАЮТ ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ, КОЛЕНИ ЧУТЬ СОГНУТЫ, ШАГИ ЧАСТЫЕ И МЕЛКИЕ, ОБУВЬ НА ПЛОСКОЙ, НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВЕ.



ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ: МАШИ РУКАМИ — ЧЕМ БОЛЬШЕ АМПЛИТУДА, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНС УДЕРЖАТЬСЯ. СИЛЬНЕЕ СОГНИ НОГИ В КОЛЕНЯХ, БУДТО ПРИСЕДАЕШЬ.



МЧС РОССИИ

# ПАДЕНИЕ



**ЕСЛИ ПАДАЕШЬ НАЗАД: КАК МОЖНО ШИРЕ РАССТАВЬ РУКИ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СИЛУ УДАРА И НЕ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ЛОКТИ. ПОСТАРАЙСЯ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБЫ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.**

**ЕСЛИ ПАДАЕШЬ ВПЕРЁД: СОГНИ РУКИ В ЛОКТЯХ. НЕ ПАДАЙ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИМЕННО ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТИЙ.**



**ЕСЛИ ПАДАЕШЬ НА БОК: МАКСИМАЛЬНО СГРУППИРУЙСЯ, ПРИТЯНИ НОГИ К ГРУДИ. ЛОКТИ ПРИЖМИ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙСЯ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.**



МЧС РОССИИ