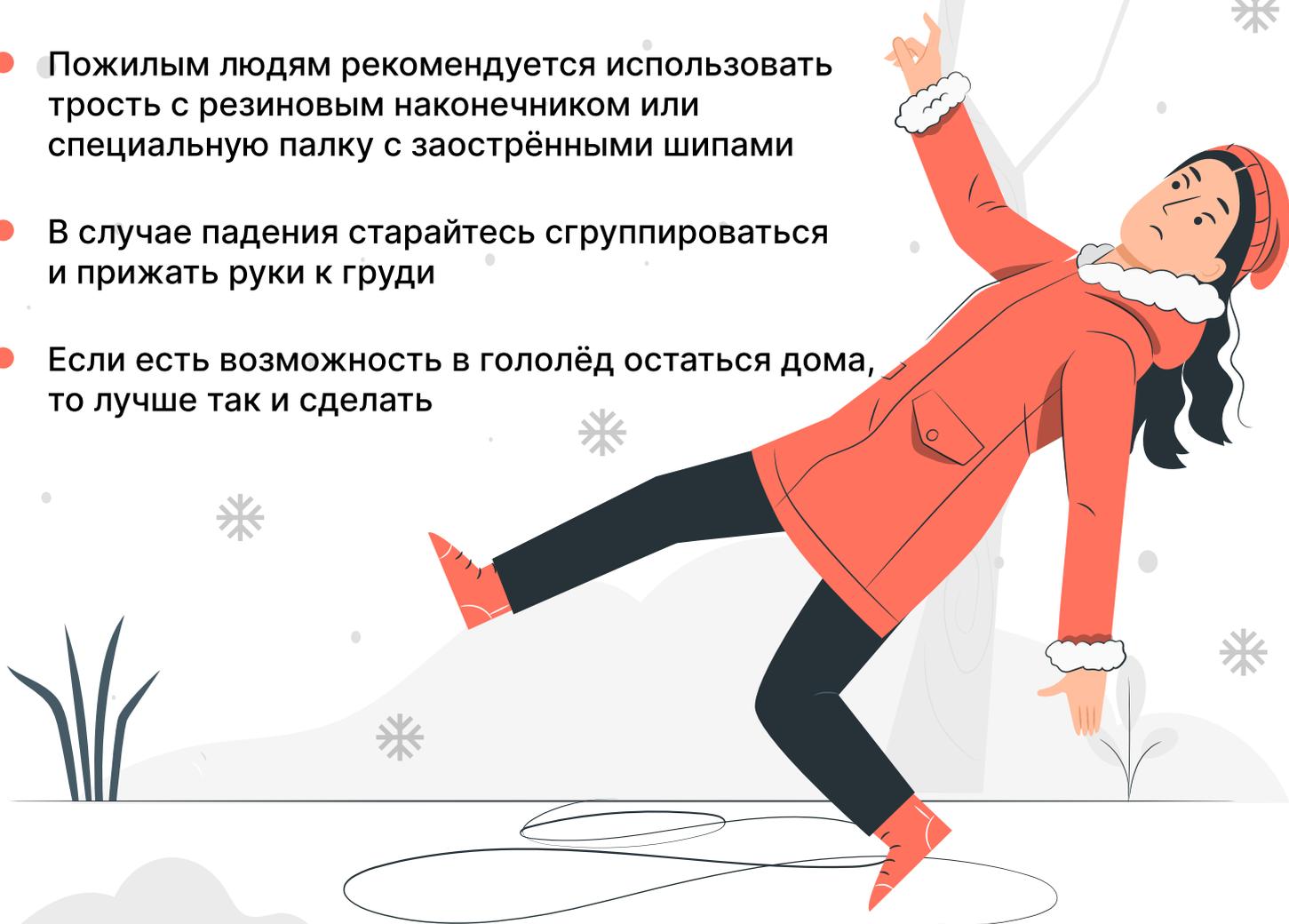


# Осторожно, гололёд!



## Безопасные действия при гололёде

- Надевайте нескользящую обувь, с рельефной подошвой
- Откажитесь от высоких каблуков
- Старайтесь идти медленно и аккуратно, избегайте резких движений
- Избегайте обледенелых участков
- Если скользкий участок обойти не возможно, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками
- Не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заострёнными шипами
- В случае падения старайтесь сгруппироваться и прижать руки к груди
- Если есть возможность в гололёд остаться дома, то лучше так и сделать



**Если вы стали свидетелями экстренной ситуации или сами нуждаетесь в помощи, вызовите спасателей по телефонам: **101** или **112****