

ЯК НЕ ТРАВМУВАТИСЯ ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДИЦІ



Як вдягнутися?

- Вдягайте зручне взуття з рельєфною підошвою.
- На одязі бажано мати світловідбиваючі елементи.

Як обрати безпечний маршрут?

- Ходіть по тротуару, посипаному піском чи сіллю, або ж по непритоптаному снігу.
- Рухайтесь подалі від проїжджої частини, тримайтеся середини тротуару, не перебігайте дорогу.
- Пам'ятайте: на льоду гальмівний шлях авто значно збільшується.
- Обходьте металеві кришки люків і тримайтеся подалі від будівель із бурулями.



Як пересуватися безпечно?

- Ходіть повільно, розслабивши коліна; ступайте на носок, а не на п'ятку, дрібними кроками.
- Не тримайте руки в кишенях і не відволікайтеся на телефон.

- Втрачаєте рівновагу? Присядьте, не підставляючи руки.
- Впали? Обережно підведіться.
- Відчуваєте сильний біль, запаморочення, нудоту, порушення зору або кровотечу? Телефонуйте **103**.



БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНИМИ!

ГАРЯЧА ЛІНІЯ
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА

0 800 332 656



Більше про нашу діяльність

