

# ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

## Как не травмироваться на скользкой дороге

**✗** во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

**✗** не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

**✗** не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

### ОБУВЬ

без высоких каблуков

с устойчивым каблуком не выше 3–4 см или на танкетке

без платформы

с широкой носовой частью

с толстой подошвой с четким рельефом

с подошвой с протектором – мелкий рисунок сочетается с крупным

подошва не должна быть абсолютно плоской

#### СОВЕТ

*Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской*

#### НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

- приклеить на подошву крест-накрест лейкопластырь
- одеть на ботинок старый, растянувшийся носок
- намазать подошву водостойким клеем, сверху посыпать крупным песком и высушить

#### ДЛЯ ПРОГУЛКИ:

Ледоступы – «насадки» с антигололедной подошвой, на которой установлены прочные металлические шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. В метро общественных местах придется снять.