

**ОСТОРОЖНО!**  
**ГОЛОЛЁД!**



**Осторожно, гололёд,  
можно ушибиться.  
Прямо головой об лёд,  
Можно приложиться...**



**Осторожно, гололёд,  
Выгляжу невнятно.  
До чего же скользкий лёд,  
Падать не приятно.**



**Что может произойти, если вы неправильно упали?**



**Не нарушайте правила перехода через улицу!!!**



# КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройтись по льду и не упасть, сохраняйте центр тяжести над **ногой, выставленной вперед**. Нога при этом должна находиться **под углом 90° к поверхности льда**.

Передвигаться следует осторожно, не торопясь, **наступая на всю поверхность подошвы**. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.



В гололед следует надевать **обувь на нескользкой подошве**. МЧС советует прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон.

Пожилым людям стоит захватить с собой **трость с резиновым наконечником** или специальную палку с заостренными шипами. «Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения», - рекомендует ведомство.



Если вы упали и получили травму, обратитесь в **травматологический пункт**. Там же вы сможете получить справку о травме или бюллетень, которые могут быть использованы при подаче в суд искового заявления о возмещении ущерба.

**Иск подается к организации, ответственной за уборку территории.**