

***ОБЕРЕЖНО ОЖЕЛЕДИЦЯ!***



# ЩО РОБИТИ ПРИ ОЖЕЛЕННЯХ



Взуття обирати з глибоким протектором на підшві



Не перебігати проїжджу частину дороги



Ходити неквапливо, ноги розслабити в колінах



При падінні голову притиснути до грудей, а руки – до тулуба



Не тримати руки в кишенях



Літнім людям мати тростину з гумовим наконечником



Ходити тротуарами, посипаними піском або сіллю



Уникати будівель, на яких можуть бути бурульки



## ЗАПОБІГТИ. ВРЯТУВАТИ. ДОПОМОГТИ



# ОБЕРЕЖНО! ОЖЕЛЕДИЦЯ!



Не проходите дуже близько до будівель та дерев (можливе падіння буруль)

Пересувайтеся повільно, не тримайте руки в кишенях, коліна розслаблені, злегка зігнуті



Будьте уважні на дорогах, особливо за кермом

Будьте уважні, коли переходите дорогу чи перебуваєте на узбіччі



У разі порушення рівноваги необхідно присісти, щоб зменшити висоту падіння

Обирайте взуття на низьких підборах і з рельєфною підошвою



# Як діяти під час ожеледиці?



Підготуйте неслизьке взуття, прикріпіть на каблуки металеві набойки або поролон, а на суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку, можете натерти підошви піском (наждачним папером)



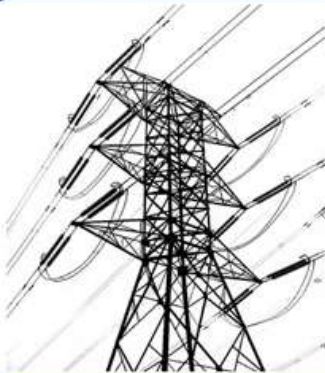
Пересувайтеся обережно, не поспішаючи, наступаючи на всю підошву. При цьому ноги мають бути трохи розслаблені, руки вільні



Людам похилого віку рекомендують використовувати тростину із гумовим наконечником або спеціальну палицю із загостреними шипами



Якщо ви посковзнулися, присядьте, аби знизити висоту падіння. У момент падіння спробуйте згрупуватися і, перекотившись, пом'якшити удар об землю



Ожеледиця часто супроводжується обледенінням. У цьому випадку особливу увагу звертайте на проводи ліній електропередач, контактних мереж електротранспорту



Якщо ви побачили обірвані проводи, повідомте адміністрації населеного пункту про місце обриву

*Якщо на вулиці ожеледиця, я...*



## Якщо послизнулисьь:



- машіть руками, чим більше амплітуда тим вище шанс утриматися;
- сильніше зігніть коліна, ніби присідаєте;
- спробуйте вхопитися за поручень, стіну чи паркан;

## Якщо падаєте назад:



- як можна ширше розкиньте руки щоб зменшити силу удару і не приземлитися на лікті;
- постарайтеся притягнути голову до грудей (щоб не вдаритися потилицею);

## Якщо падаєте вперед:

- зігніть руки в ліктях, не падайте на витягнуті руки, так можна зламати кисті рук;



## Якщо падаєте на бік:

- максимально зберіться, притягніть ноги до грудей;
- прижміть лікті до тіла, постарайтеся приземлитися на передпліччя;



# ЯК НЕ ВПАСТИ В ОЖЕЛЕДИЦЮ

МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



Не дивіться в телефон – впадете



Допомагайте собі балансувати руками



Вдягайте взуття з рельєфною підошвою



За можливості не носіть важких сумок – вони порушують рівновагу



Не ходіть швидко – це знизить ризик впасти



Якщо відчуваєте, що падаєте – присядьте

Не прогулюйтесь  
біля проїжджої  
частини дороги.

