



предупреждают:

ОСТОРОЖНО - ГОЛОЛЕД!

ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПО СКОЛЬЗКОЙ УЛИЦЕ НЕ СПЕШИТЕ, НАСТУПАЙТЕ НА ВСЮ ПОДОШВУ, ИЗБЕГАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ, СМОТРИТЕ ПОД НОГИ.

ПОДГОТОВЬТЕ НЕСКОЛЬЗЯЩУЮ ОБУВЬ, НА СУХУЮ ПОДОШВУ НАКЛЕЙТЕ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ ИЛИ ИЗОЛЯЦИОННУЮ ЛЕНТУ, ПЕРЕД ВЫХОДОМ НАСТУПИТЕ В ПЕСОК, НАТРИТЕ ПОДОШВУ НАЖДАЧНОЙ БУМАГОЙ.

Если вы поскользнулись...

<p>... И ПАДАЕТЕ</p>  <p>Машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах.</p> <p>Сильнее согните колени, будто приседаете.</p> <p>! ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.</p>	<p>...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ</p>  <p>Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти.</p> <p>! ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.</p>
<p>...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД</p>  <p>Согните руки в локтях - так вы амортизируете удар.</p> <p>! САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА - ПАДЕНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТЫЙ.</p>	<p>...И ПАДАЕТЕ НА БОК</p>  <p>Максимально сгруппируйтесь, постарайтесь подтянуть ноги к груди.</p> <p>! ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ. НЕ ВЫТЯГИВАЙТЕ РУКИ!</p> <p>sungorod.ru</p>

В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ «103» или «112»!