

Будьте осторожны во время ходьбы в гололёд.

Подскользывания и падения - одни из самых распространённых причин зимних травм.

Предпочитайте очищенную дорогу короткой. Лучше выйти на несколько минут раньше из дома, чем балансировать на ледяной корке.

Когда садитесь в автомобиль или выходите из него, прежде всего проверьте, не скользкая ли земля рядом с ним.

Заходите и выходите из общественного транспорта осторожно, держитесь за поручни.

Ступеньки в автобусах могут тоже обледенеть, что увеличивает риск падения пассажиров.

При ходьбе по лестнице всегда держитесь за перила и ставьте ногу на ступеньку полностью. Это уменьшит вероятность травмирования.



Активный образ жизни - эффективная профилактика падений

Физические упражнения и занятие спортом улучшают подвижность и равновесие. Мышечная сила, координация и баланс влияют на риск падения человека. Физическая активность важна для людей всех возрастов.

**Будьте внимательны на улице!!!
Помните, что ваша безопасность превыше всего!**



УПРАВЛЕНИЕ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!



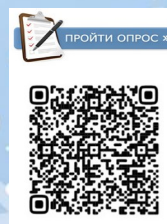
УПРАВЛЕНИЕ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ



Амурская ул., 145,
г.Благовещенск,
Амурская область, 675000

Отдел трудовых отношений,
охраны и условий труда
Тел: 8 (4162) 49-31-32,
49-31-38, 49-31-48

E-mail:
ochrana_trud@zanamur.ru



г. Благовещенск
2026

Гололед!

... чтобы не упасть



1. Не стоит прятать руки в карманы.
Не занимайте обе руки сумками.
Не разговаривайте по телефону на ходу.
Свободные руки помогут вернуть баланс и удержать равновесие при падении.

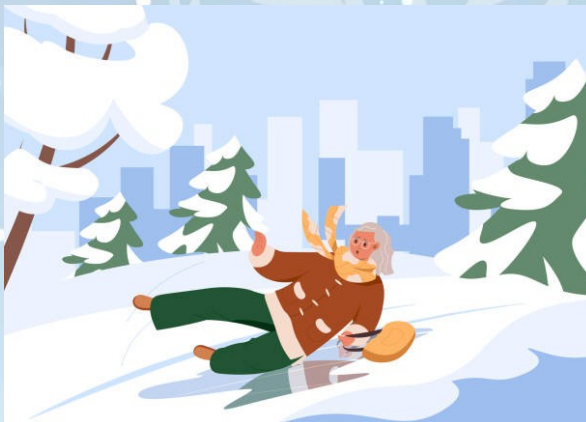
2. Следите за прогнозом погоды, чтобы заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь.
Образование гололеда особенно вероятно при температуре воздуха от 0 до -3 °С.

3. Откажитесь от обуви на высоких каблуках, платформе, гладкой подошве без рельефа.



4. Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, немного наклонившись вперед, наступайте на всю подошву.

5. Выбирайте обувь на низком (3-4 см) широком каблуке, с глубоким протекторным рельефом на подошве (борозды расположены не вдоль, а поперек).



... если вы начинаете падать

1. Взмахом руки попробуйте помочь себе восстановить равновесие.
2. Отбросьте всё лишнее (сумку, пакеты).

... в момент падения

1. Присесть, напрячь мышцы, сгруппироваться - «сжаться в комок», голову втянуть в плечи, руки прижать к бокам, ноги немного согнуть.
2. Старайтесь упасть на бок. Поворачивайте тело так, чтобы удар о землю пришелся на всю поверхность ягодицы, бедра и согнутой напряженной руки. Это смягчит удар, а напряженный мышечный корсет защитит мышцы от травм.

... при неизбежном падении на спину

1. Прижать подбородок к груди (позволит избежать удара затылком об лёд).
2. Руки максимально широко расставить в стороны - чтобы «загасить» удар.
3. При падении назад не выставляйте руки, иначе рискуете сломать локтевую и лучевую кости, травмировать запястье.
4. Не падайте на ягодицы - это грозит переломом шейки бедра и травмой копчика.

... при падении вперед

1. Подстрахуйте себя руками, вытянув их вперед и согнув в локтях. Руки должны быть напряженными. Благодаря этому при падении Вы не повредите суставы рук.
2. Старайтесь повернуть таз и ноги на 45 °С и приземлиться на наружную поверхность бедра.
3. Оставайтесь в положении лёжа некоторое время, пока не восстановится дыхание и равновесие.

