

# 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

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ НА КАТКЕ



Источник: Выдержки из правил поведения на катках г. Москвы