



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



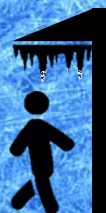
Выходите пораньше чтобы перемещаться, не торопясь.



Проявляйте максимальную концентрацию во время ходьбы.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



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



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.



- Если поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться и приземлиться на бок.
- Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.