

 **МКУ УГОЧС администрации**

**Арсеньевского городского округа**

**НАПОМИНАЕТ!**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ**

- Будьте внимательны и осторожны.

- При движении по поверхности с ледяным покровом не держите руки в карманах.

- Обратите внимание на свою обувь:

• подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;

• прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву;

• наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь).

- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части.

- Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться.

- Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите, старайся обходить все места с наклонной поверхностью.

- Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву.

- Если поскользнулись, попытайтесь сразу присесть, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а, коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара).

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

**"112" - ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**