



Наждачная бумага, ледоходы и пластырь. Советуем, как избежать травм в гололедицу

Платформа и высокие каблуки - плохая идея. Также стоит отказаться от плоской подошвы. Лучше выбирать обувь с каблуком 3-4 сантиметра или на удобной танкетке. Хороший вариант – сапоги с шипованной или рифленой подошвой. Кроме того, существует специальная обувь для гололеда, но, к сожалению, выглядит она не очень эстетично.

Можно также приобрести ледоступы или ледоходы, которые прикрепляются к обуви. В обувной мастерской к подошве ваших любимых ботинок могут приклеить нескользящую резиновую профилактику.

Если вам нужно быстро подготовиться к выходу из дома в гололед, то попробуйте приклеить к подошвам несколько отрезков лейкопластыря или натрите их наждачной бумагой. Такой способ действует несколько часов.

Одежда должна быть удобной. Главное, чтобы она не сковывала ваших движений. Лучше, если капюшоны или шарфы не будут закрывать обзор. При возможности откажитесь от тяжелых сумок и пакетов.

Передвигаться в гололедицу стоит аккуратно, чуть согнув ноги. При ходьбе не напрягайте колени. Чем меньше шаг, тем лучше. В опасных местах лучше тихонько скользить. Также не держите руки в карманах – при падении вы рискуете получить серьезную травму.

Полезные советы. Постарайтесь не разговаривать по телефону, а сконцентрировать внимание на скользкой дороге. Попробуйте идти по следам других пешеходов или по траве (если нет снега).

Самые опасные места в гололед – это лестницы и обочины дорог, поэтому будьте особенно внимательны на таких участках.

Подготовила Дарья ЗИМАК

[Подписка](#)

Source URL:

<https://www.mpt.gov.by/trade-union-news/nazhdachnaya-bumaga-ledohody-i-plastyr-sovetuem-kak-iz-bezhat-travm-v-gololedicu>