

Щоб зменшити ризик травм в ожеледицю, працівникам слід дотримуватись таких порад:

1. У період танення льоду слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки та біля високих дерев. Спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. Необхідно обходити ділянки, на яких звисають бурульки, триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Категорично забороняється заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.

2. Пересувайтесь не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву.

3. За можливості руки повинні бути не зайняті зайвими речами.

4. При порушенні рівноваги швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

5. Падайте в ожеледицю з мінімальним збитком для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння згрупуйтесь, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.

6. Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.

7. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Окрім того, вони можуть бути погано закріплені, що додає травмувань.

8. Не рухайтесь з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах особливо.

9. Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини і падіння перед автомобілем, який рухається, призводить, як мінімум, до травмування а, можливо, й до загибелі.

10. Не виходьте без потреби на вулицю. Зачекайте, поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

11. Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися пухлини, **терміново зверніться до травмпункту**, інакше можуть виникнути ускладнення.