

Как ходить в гололёд, чтобы не упасть?

Автор: Исполнитель
18.03.2024 09:20 -

Гололедица опасна как для людей, так и для автомобилей, особенно, когда гладкую скользкую поверхность льда припорошивает небольшим снежком. Если вы заметили, что на улице скользко, надо идти и смотреть себе под ноги. Зная несколько приёмов правильной ходьбы, вы сможете уберечь себя от травм и переломов.

Во время гололёда старайтесь идти небыстро, руки в карманах не держать, а балансировать ими при движении. Если вы несёте сумку, лучше повесьте её на плечо. По возможности нужно выбирать наиболее безопасные участки дорожки и не забывать, что под снегом тоже может быть лёд. Нogu на землю необходимо ставить полностью на всю подошву и не напрягать при этом колени.



Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заострёнными шипами. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. Во избежание переломов при падении не выставляйте руку вперёд, ноги старайтесь держать вместе.

Перед переходом дороги лучше всего лишний раз подождать, пока проедет машина, а не перебегать прямо перед ней, даже если вам кажется, что она достаточно далеко. Иначе можно упасть и не успеть встать. В таком случае вы рискуете оказаться на больничной койке в результате ДТП.

Старайтесь не надевать в гололёд высоких каблуков. Лучше надеть обувь на плоской подошве, желательно из резины, с протекторами, которая не твердеет при низких

Как ходить в гололёд, чтобы не упасть?

Автор: Исполнитель
18.03.2024 09:20 -

температурах.

В независимости от того, какую обувь вы носите зимой, в гололедицу передвигайтесь так, будто на ногах надеты лыжи. Желательно наступать на всю подошву и при ходьбе не поднимать высоко ноги. Если есть возможность, то лучше не идти, а скользить. Если у вас скользкая обувь, то ей можно придать цепкости. Для этого существует несколько способов.

Резиновая профилактика

Самый простой вариант — отнести обувь в ближайшую обувную мастерскую и попросить сделать «профилактику от скольжения». Вам наклеят на подошвы и каблуки специальную резиновую прокладку, которая будет предохранять обувь от гололёда.

Медицинский пластырь

Можно купить обычный медицинский пластырь, отрезать от него небольшие кусочки и наклеить их на подошву. Пластырь хорошо препятствует скольжению, но, к сожалению, быстро намокает и отклеивается. Но предугадать, сколько времени пластырь продержится на подошве, невозможно. Как правило, от нескольких часов до двух – трёх дней. Поэтому неплохо носить с собой запас пластыря, чтобы можно было обновить наклейки вне дома.

Войлок

Защиту от скольжения можно сделать и из старых ненужных валенок. Для этого нужно отрезать от голенища небольшие кусочки войлока и приклеить их водостойким клеем или клеем «Момент» на каблуки и подошвы. Чтобы клей на сапогах полностью просох, не выходите в этой обуви на улицу в течение суток. Этот способ эффективно предотвращает скольжение, однако со временем войлок стирается.

Как ходить в гололёд, чтобы не упасть?

Автор: Исполнитель
18.03.2024 09:20 -

Наждачная бумага

Подшву старых сапог можно натереть наждачной бумагой — новую обувь такая профилактика от скольжения испортит. Кроме того, этот кардинальный способ не будет столь эффективным, как предыдущие, так как при активной носке подошва сапог полируется естественным путём и начинает скользить. Спустя несколько дней сапоги придётся снова натирать.

Ледоступы

Если гололёд очень сильный, можно попробовать специальные противоскользящие накладки на подошву — ледоступы. Они имеют универсальный размер, продаются в спортивных и хозяйственных магазинах и надёжно защищают от падений.