

# ПАМЯТКА

для людей старшего возраста

## «БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ»

### БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ:

НОСИТЕ ОБУВЬ  
НА НИЗКОМ КАБЛУКЕ  
С РЕЛЬЕФНОЙ ПОДОШВОЙ

ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА  
ЗАРАНЕЕ, ЧТОБЫ  
НЕ СПЕШИТЬ

СМОТРИТЕ ПОД НОГИ,  
ОБХОДИТЕ  
ОПАСНЫЕ МЕСТА

ПО СКОЛЬЗКИМ МЕСТАМ  
ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ  
НЕБОЛЬШИМИ  
СКОЛЬЗЯЩИМИ ШАГАМИ

ЕСЛИ ПОЯВИЛАСЬ РЕЗКАЯ БОЛЬ,  
НЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ВЫЗОВИТЕ  
«СКОРУЮ ПОМОЩЬ»

ЕСЛИ ПЕРЕДВИГАЕТЕСЬ С ПОМОЩЬЮ ТРОСТИ,  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕЗИНОВЫЙ КОЛПАЧОК  
ИЛИ ЗАТОЧЕННЫЙ МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ НАКОНЕЧНИК



ПОПРОСИТЕ ПРОХОЖИХ  
ПОМОЧЬ ВАМ ПОДНЯТЬСЯ

ДЕРЖИТЕСЬ ДАЛЬШЕ  
ОТ ЗДАНИЙ,  
ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ  
ПАДАЮЩИХ СОСУЛЕК

ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ,  
СТАРАЙТЕСЬ  
СГРУППИРОВАТЬСЯ,  
ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА БОК

ЕСЛИ РЯДОМ НИКОГО НЕТ,  
ПОВЕРНИТЕСЬ НА ЖИВОТ, ВСТАНЬТЕ  
НА ЧЕТВЕРЕНЬКИ, ВЫПРЯМЛЯЙТЕСЬ,  
ДЕРЖАСЬ ЗА ОПОРУ

### БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ:

ПЕРЕХОДИТЕ ДОРОГУ  
НА ЗЕЛЕНЫЙ СИГНАЛ СВЕТОФОРА,  
ПО ПЕШЕХОДНЫМ,  
НАЗЕМНЫМ ИЛИ  
ПОДЗЕМНЫМ ПЕРЕХОДАМ

В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК  
НЕОБХОДИМО НАЛИЧИЕ  
СВЕТОВОЗВРАЩАЮЩИХ  
ЭЛЕМЕНТОВ НА ОДЕЖДЕ

ВДОЛЬ ДОРОГИ ДВИГАЙТЕСЬ  
ПО ТРОТУАРУ,  
ВЕЛОДОРОЖКЕ ИЛИ  
ОБОЧИНЕ  
НАВСТРЕЧУ  
ДВИЖЕНИЮ



ПРИ ДВИЖЕНИИ  
НА ВЕЛОСИПЕДЕ  
ПЕРЕСЕКАТЬ  
ПРОЕЗЖУЮ ЧАСТЬ  
НУЖНО  
ТОЛЬКО ПЕШКОМ



## ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ В ГОРОДЕ НЕОБХОДИМО

СООБЩИТЬ РОДНЫМ,  
КУДА ПЛАНИРУЕТЕ ОТПРАВИТЬСЯ

ИЗУЧИТЕ МАРШРУТ  
С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ, НАВИГАТОРА,  
ПРИЛОЖЕНИЙ НА СМАРТФОНЕ

В КАРМАН ОДЕЖДЫ ПОЛОЖИТЕ ЛИСТОК  
С НОМЕРАМИ ТЕЛЕФОНОВ РОДСТВЕННИКОВ  
НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ТЕЛЕФОН РАЗРЯДИТСЯ

НОСИТЕ СМАРТ-ЧАСЫ И  
СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ,  
ПО КОТОРЫМ МОЖНО  
ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШЕ  
МЕСТО ПОЛОЖЕНИЕ

ЕСЛИ ЗАБЛУДИЛИСЬ,  
НЕОБХОДИМО  
ОБРАТИТСЯ  
К ПРОХОЖИМ ИЛИ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЮ  
ПОЛИЦИИ



ОТПРАВЛЯЯСЬ В ЛЕС  
НАДЕНЬТЕ ЯРКУЮ ОДЕЖДУ,  
СООБЩИТЕ РОДСТВЕННИКАМ  
СВОЙ МАРШРУТ, С СОБОЙ ВОЗЬМИТЕ:

- ТЕЛЕФОН
- НОЖ
- СПИЧКИ
- ВОДУ
- АПТЕЧКУ
- СВИСТОК
- ЕДУ
- ФОНАРИК
- ДОЖДЕВИК
- КОМПАС

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ  
ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112

ПОЛИЦИЯ 02, 102 • СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ 103