

Осторожно, гололёд!

РФ

Как себя **обезопасить**



здоровье



Что сделать до выхода на улицу



- ◆ Выберите удобную **обувь с рельефной подошвой** и откажитесь от каблуков



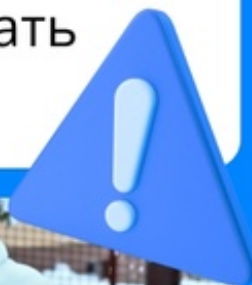
- ◆ Используйте **противоскользящие насадки** на обувь, например ледоступы



- ◆ Если вы **ходите с тростью**, прикрепите **на её конец насадку с острым шипом**

- ◆ Регулярно **занимайтесь физкультурой**, чтобы укрепить мышцы и улучшить координацию, — тогда будет легче держать равновесие

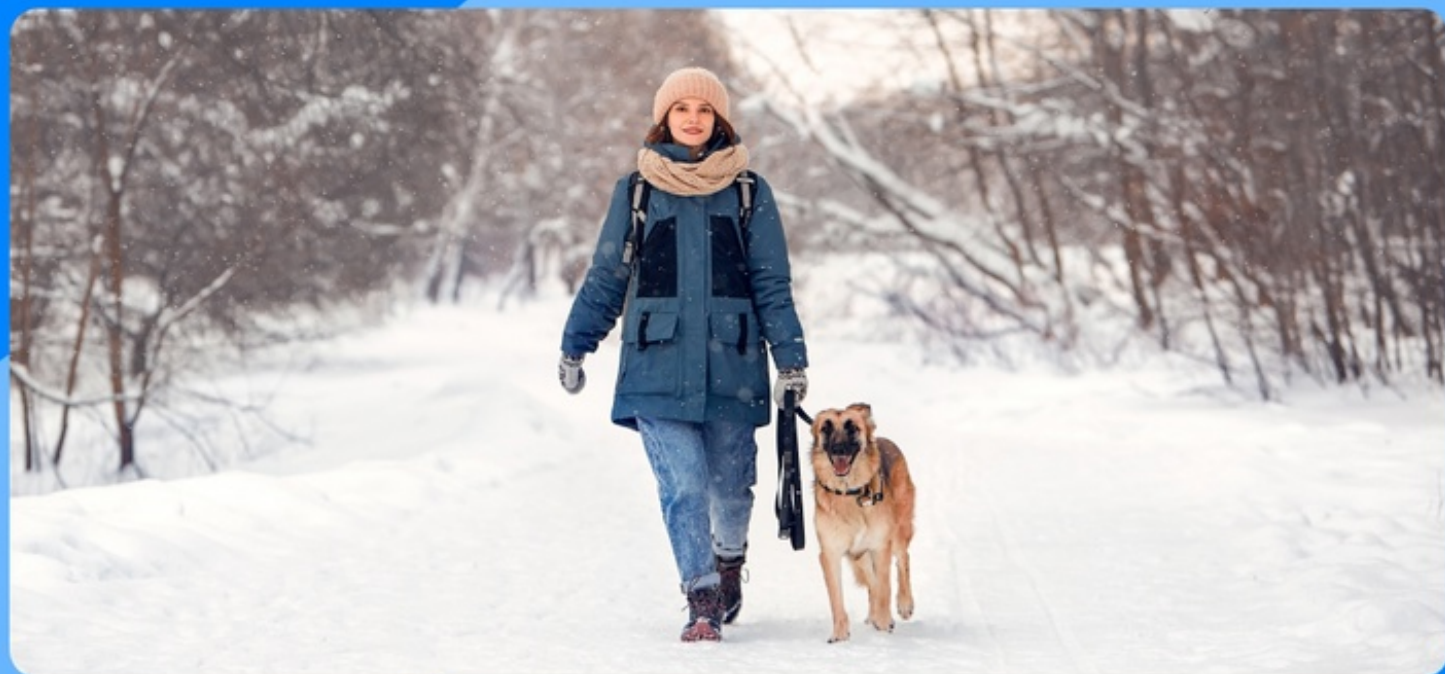
Особенно опасно падать пожилым людям — выше риск получить травму. Им стоит не выходить на улицу при гололёде, а если нужно куда-то идти — попросить детей, внуков или соседей проводить их.



Как вести себя на улице



- ◆ Ходите осторожно и не торопитесь
- ◆ Старайтесь выходить на улицу, пока светло, или выбирайте маршрут по освещённым улицам, где нет горок, лестниц и обледенелых тротуаров
- ◆ Не держите руки в карманах — так тяжелее удержать равновесие
- ◆ Перед выходом на проезжую часть убедитесь, что рядом нет машин, даже если горит зелёный свет
- ◆ Если приходится идти по льду, наступайте на всю подошву, делайте частые и короткие шаги
- ◆ Выбирайте внутренний край тротуара, где снег ещё не притоптан, — по нему будет проще пройти



Если всё же поскользнулись



Главное — постараться «правильно» упасть:

- согнуть ноги в коленях и присесть — так высота падения будет меньше
- сгруппироваться — подбородок на грудь, кисти рук прижать к животу, локти к бокам
- падайте на бок, а не вперёд на выпрямленные руки и не назад

Если вы всё-таки падаете на спину, прижмите подбородок к груди и максимально разведите руки в стороны. А если поскользнулись на лестнице — **прикройте лицо и голову руками.**



Что делать после падения



- ◆ **Не вставайте сразу** — прислушайтесь к физическим ощущениям. Если что-то сильно болит либо на руку или ногу не получается опереться — вызывайте скорую помощь или попросите об этом прохожих



- ◆ Сфотографируйте или снимите на видео место падения. Должно быть видно, что оно действительно опасно для пешеходов

- ◆ Запишите контакты очевидцев — их могут вызвать в суд в качестве свидетелей

- ◆ Попросите врача составить медицинское заключение о ваших травмах

- ◆ **Сохраняйте все документы о болезни** — чеки на лекарства и обследования, рецепты, данные рентгена, копию выписки



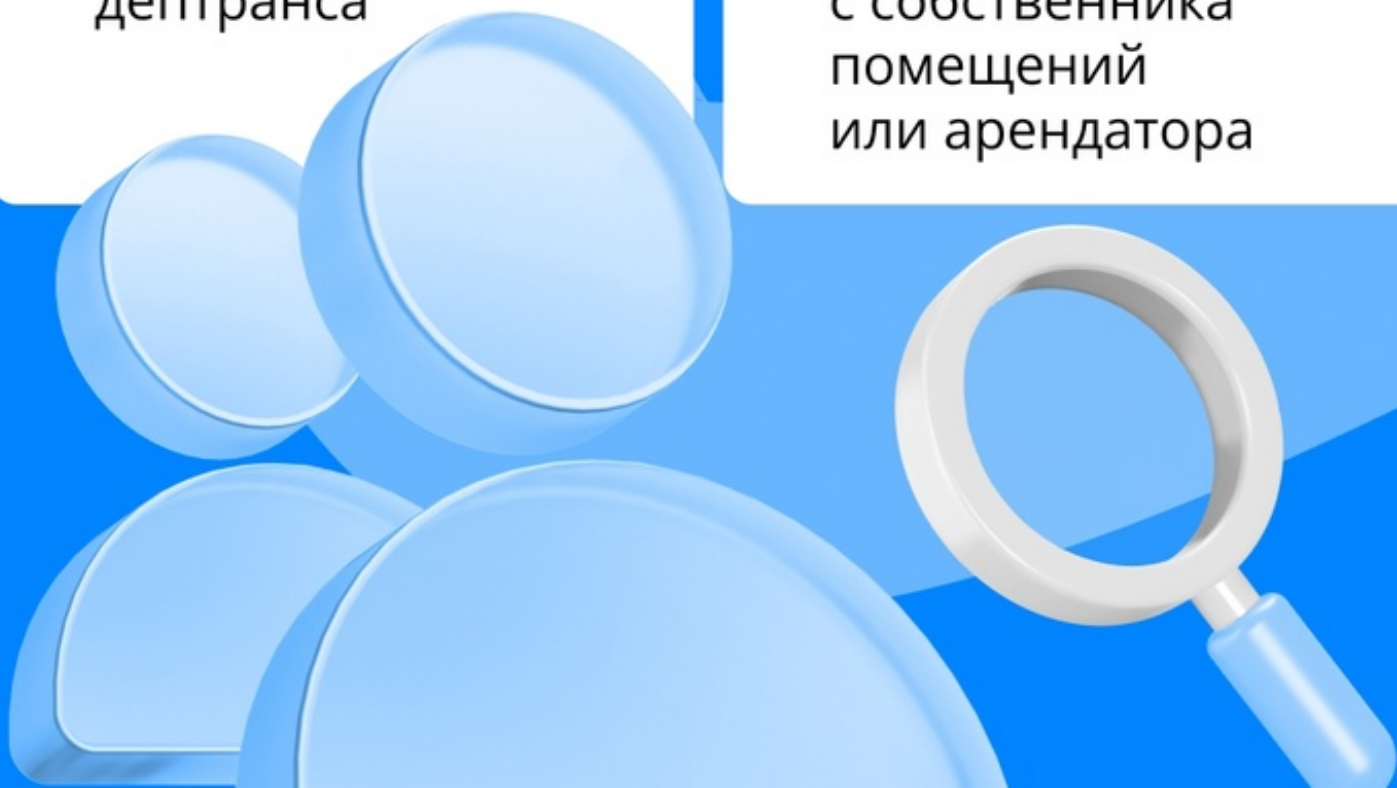
Как определить ответственного



Всё зависит от того, где вы поскользнулись.

Требовать компенсации нужно с владельца территории:

- ♦ в парке, на улице, пешеходном переходе — с местной администрации или муниципалитета
- ♦ на территории учебного заведения — с администрации города
- ♦ на остановке общественного транспорта — с местного отделения дептранса
- ♦ в коммерческом пространстве — например, у входа в торговый центр или магазин — с собственника помещений или арендатора



Как составить письменную претензию



- ◆ **Напишите** название организации или Ф. И. О. ответственного лица, юридический и фактический адрес
- ◆ **Укажите** Ф. И. О. и адрес отправителя, контактный телефон и электронную почту
- ◆ **Опишите** обстоятельства, из-за которых подаёте претензию, время и место падения, полученные травмы
- ◆ **Сформулируйте** ваши требования к ответчику — например, возместить стоимость лечения
- ◆ **Укажите срок**, в течение которого ваши требования должны выполнить
- ◆ **Перечислите** документы, которые прилагаете к претензии, — например, чек на лекарства, фотографии
- ◆ **Поставьте** подпись и укажите дату составления

Одну копию оставьте у себя, и пусть получатель поставит на ней отметку о вручении.



Как обратиться в суд



Если на вашу претензию не отвечают,
нужно подать судебный иск.

◆ **Укажите ваши
Ф. И. О. и адрес**

◆ **Укажите
ответчика**

◆ **Подробно
опишите
обстоятельства
падения**

◆ **Напишите сумму** ущерба —
физического и морального

Приложите документы:

- ◆ заключение скорой помощи с описанием травм
- ◆ копию назначений врача и выписки
- ◆ чеки по всем расходам на лекарства и обследования
- ◆ фото и видео с места происшествия
- ◆ показания свидетелей
- ◆ копию претензии



Что можно компенсировать



- ◆ **Медицинские расходы** — на услуги клиник, реабилитацию, лекарства. Медикаменты обязательно должен назначить врач, иначе деньги не вернут
- ◆ **Утрату дохода.** Если из-за травмы вы не можете работать, предоставьте в суд справку 2-НДФЛ и потребуйте компенсацию
- ◆ **Моральный вред.** Его возмещения можно требовать в том числе в дополнение к компенсации физической травмы
- ◆ **Траты на транспорт** для поездок в медицинские учреждения
- ◆ **Расходы на услуги юриста,** если к нему обращались

