



Падение может случиться на улице, например во время прогулки в парке или похода в магазин. Существует много мер которые вы можете предпринять для предотвращения падений в общественных местах.

### 1. Выбирайте время и место вашей прогулки

- Вечерами прогуливайтесь в хорошо освещенных местах чтобы видеть куда вы идете.
- Если у вас на пути дерево, смотрите под ноги - на земле могут быть опавшие листья или неровные поверхности из-за выступающих корней.
- Берегитесь трещин, ям, а также неровностей тротуаров и дорожек
- Будьте особо бдительны во время и после ненастной погоды. Дождь, снег и лед могут сделать любую поверхность скользкой.
- Перед прогулкой убедитесь что вы надели надлежащие очки. Гораздо труднее заметить опасности на земле если вы используете бифокальные очки или очки для чтения на прогулке. Чтобы снизить ослепительное воздействие солнца, одевайте солнцезащитные очки в ясную погоду.

### 2. Советы для физической деятельности

- Если вы прогуливаетесь с целью тренировки, то имейте в виду, что для этого существуют другие благоустроенные места, например торговые центры или школьные стадионы.
- Прогуливайтесь в парах или группах чтобы вы могли предостеречь друг друга о возможной опасности на вашем пути.
- Одевайте обувь с прочной подошвой и на низком каблуке. Во время тренировок всегда одевайте устойчивую обувь.

### 3. Безопасность во время перемещений вне дома

- Держитесь за перила и передвигайтесь не спеша, поднимаясь по ступенькам вне дома.
- Будьте предусмотрительны на автостоянках. Обращайте внимание на бордюры, парковочные барьеры и другие возвышения.
- При наличии поручней всегда держитесь за них во время проезда в общественном транспорте.
- Переходите дорогу по пешеходному переходу; пользуйтесь специальными съездами при их наличии. Когда необходимо, останавливайтесь на островках безопасности и ждите следующего сигнала светофора для пешеходов.
- Никогда не спешите – спешка при переходе улицы увеличивает риск вашего падения.

