



SLIPPERY SITUATIONS

Just one bad fall on ice can have long-term consequences including: chronic pain in the affected area; a disabling injury that may mean loss of independence; or fear of another fall, which discourages a healthy, active lifestyle.

A few simple measures can make it safer to walk outdoors in the winter. Removing snow and ice, putting sand or salt on areas where people walk, and wearing the right footwear all make a big difference.

Basic Precautions when Walking on Ice

- Choose a good pair of winter boots. For warmth and stability look for these features:
 - well insulated and waterproof
 - thick, non-slip tread sole (non-slip rubber or neoprene with grooved soles are best)
 - wide, low heels
 - lightweight
 - ice grippers on footwear can help you walk on hard packed snow and ice; but remove before walking on smooth surfaces such as stone, tile and ceramic
- Prevent heat loss by wearing a warm hat, scarf, and mittens or gloves. Dressing in layers may also keep you warmer.
- At night, wear bright clothing or reflective gear, as dark clothing will make it difficult for motorists to see you.
- During the daytime, wear sunglasses to help you see better and avoid hazards.
- Assume that all wet, dark areas on pavements are slippery and icy.
- Walk in designated walkways as much as possible. Taking shortcuts over snow piles and other frozen areas can be hazardous.
- Look ahead when you walk; a snow or ice covered sidewalk or driveway, especially if on a hill, may require travel along its grassy edge for traction.
- Point your feet out slightly; this will increase your center of gravity.
- Bend slightly and walk flat-footed with your center of gravity directly over the feet as much as possible.
- Extend your arms out to your sides to maintain balance.
- Keep your hands out of your pockets to help with your balance; you can help break your fall with your hands if you do start to slip.
- Take short steps or shuffle for stability.
- Try to avoid landing on your knees, wrists, or spine; try to fall on a fleshy part of your body, such as your side.
- Try to relax your muscles if you fall; you'll injure yourself less if you are relaxed.
- When walking on a sidewalk which has not been cleared and you must walk in the street, walk against the traffic and as close to the curb as you can.
- Be on the lookout for vehicles which may have lost traction and are slipping towards you. Be aware that approaching vehicles may not be able to stop at crosswalks or traffic signals.



TIPS FOR WALKING ON ICE

- Wear good winter boots
- Assume that all wet, dark areas on pavements are slippery and icy
- Point your feet out slightly
- Bend slightly and walk flat-footed
- Extend arms out to your sides to maintain balance
- Take short steps or shuffle for stability
- Try to fall on a fleshy part of your body
- Try to relax your muscles if you fall



SITUACIONES RESBALADIZAS

Una sola mala caída en el hielo puede tener consecuencias a largo plazo, entre otras: dolor crónico en la parte afectada; una lesión incapacitante que podría significar la pérdida de la independencia; o temor a caerse de nuevo, lo que impide llevar un estilo de vida activo y saludable.

Algunas medidas sencillas pueden hacer más seguro caminar al aire libre en el invierno. Eliminar la nieve y el hielo, poner arena o sal en las áreas donde camina la gente y calzarse de manera adecuada – todo esto podría cambiar las cosas en gran medida.

Precauciones básicas cuando se camina en el hielo

- Escoja un buen par de botas de invierno. Para proporcionar calor y estabilidad, asegúrese de que tengan estas características:
 - bien aisladas e impermeables
 - suelas gruesas y antideslizantes (las mejores son las suelas de caucho o de neopreno antideslizantes con ranuras)
 - tacones anchos y bajos
 - livianas
 - los tacos antideslizantes en el calzado pueden ayudarle a caminar sobre hielo y nieve compactos; sin embargo, quíteselos antes de caminar sobre superficies lisas como piedra, baldosa y cerámica
- Impida la pérdida de calor poniéndose un sombrero, bufanda y mitones o guantes que abriguen. Vestirse con varias capas de ropa también podría ayudarle a mantenerse más caliente
- Por la noche, póngase ropas brillantes o equipo reflectante, ya que las ropas oscuras dificultarán que los automovilistas le (la) vean
- Durante el día, póngase gafas de sol para que le (la) ayuden a ver mejor y evitar peligros
- Dé por sentado que todas las áreas húmedas y oscuras en el pavimento son resbaladizas y están cubiertas de hielo
- Camine por pasajes peatonales señalados, tanto como sea posible. Tomar atajos por pilas de nieve y otras áreas congeladas puede ser peligroso
- Mire al frente cuando camine; una acera o camino de entrada a una casa cubiertos de nieve o hielo, particularmente si están en una colina, podría hacer necesario que camine a lo largo de un borde cubierto de hierba para que tenga tracción
- Aparte los pies ligeramente hacia fuera; esto aumentará su centro de gravedad
- Encórvese ligeramente y camine con pies planos con su centro de gravedad directamente por encima de los pies, tanto como sea posible
- Alargue los brazos hacia ambos costados para mantener el equilibrio
- Conserve las manos fuera de los bolsillos para que le ayuden a equilibrarse; puede ayudar a amortiguar la caída con las manos si comienza a resbalarse
- Dé pasos cortos o arrastre los pies para lograr estabilidad
- Procure evitar caer de rodillas, de espaldas o sobre las muñecas; procure caer sobre una parte carnosa del cuerpo, como de costado
- Procure relajar los músculos si se cae; sufrirá menos heridas si está relajado(a)
- Cuando camine por una acera que aún no han limpiado y se vea forzado(a) a caminar por la calle, camine en dirección contraria al tráfico y tan cerca del bordillo como pueda
- Esté pendiente de vehículos que podrían perder tracción y resbalarse en dirección suya. Esté consciente de que es posible que los vehículos que se acerquen no puedan detenerse en los cruces o señales de tránsito



CONSEJOS PARA CAMINAR EN EL HIELO

- Póngase unas buenas botas de invierno
- Dé por sentado que todas las áreas húmedas y oscuras en el pavimento son resbaladizas y están cubiertas de hielo
- Aparte ligeramente los pies hacia fuera
- Encórvese ligeramente y camine con pies planos
- Alargue los brazos hacia los costados para mantener el equilibrio
- Dé pasos cortos o arrastre los pies para lograr estabilidad
- Procure caer sobre una parte carnosa del cuerpo
- Procure relajar los músculos si se cae

[illegible]

By signing this sheet you are acknowledging participation in this training.