Безопасность во время ходьбы

Несколько советов по обеспечению безопасности во время ходьбы
- Гуляйте в местах, предназначенных для пешеходов. По возможности ищите хорошо освещенные места.
- Если вы гуляете вечером или ранним утром, наденьте светоотражающий жилет или фонарь, чтобы вас могли видеть машины.
- Носите прочную обувь с хорошим каблуком и супинатором.
- Носите свободную, удобную одежду.
- Пейте много воды до и после прогулки, чтобы сохранить гидратацию.
- Наносите солнцезащитный крем, чтобы защитить кожу, даже в пасмурные дни.

Автор заметки: Virtue#9398

Revision #2
Created 23 April 2023 09:49:21 by Тимур
Updated 23 April 2023 09:50:27 by Тимур