

BE SAFE ON ICE

WALK LIKE A PENGUIN!

When walking in potentially slippery outdoor areas, follow these tips to stay safely on your feet in the winter months:

- Take short steps and shuffle your feet for stability.
- Bend forward a bit, walk flat-footed, and point your feet out slightly.
- Approach walking surfaces with caution and assume that all wet, dark areas are icy and slippery.
- Watch where you are stepping, go slowly.
- Choose shoes or boots that provide traction or are made of non-slip material.
- Use special care when entering and exiting vehicles. Use the vehicle for support.
- Keep your hands free, not in your pockets or on your phone.
- Always use designated walkways when available.
- Don't rush. Ensure you have adequate time to get to your destination.
- When entering buildings, be sure to clean your footwear to prevent slipping on indoor surfaces.



MANTÉNGASE A SALVO AL CAMINAR SOBRE EL HIELO

¡CAMINE COMO UN PINGÜINO!

Al caminar por zonas exteriores potencialmente resbaladizas, siga estos consejos para evitar caídas durante los meses de invierno:

- Dé pasos cortos y arrastre los pies para mantener la estabilidad.
- Inclínese un poco hacia adelante, camine con los pies planos y apúntelos ligeramente hacia afuera.
- Acérquese a las superficies con precaución y asuma que todas las áreas húmedas y oscuras están congeladas y son resbaladizas.
- Ponga atención a dónde pisa; camine lentamente.
- Opte por usar zapatos o botas que proporcionen tracción o que estén hechos de materiales antideslizantes.
- Preste mucha atención al entrar y salir de los vehículos. Utilícelos como apoyo.
- Mantenga las manos libres, no dentro de sus bolsillos ni sosteniendo su celular.
- Siempre camine por las aceras designadas cuando estén disponibles.
- No vaya aprisa. Asegúrese de contar con el tiempo suficiente para llegar a su destino.
- Al entrar a los edificios, asegúrese de limpiar su calzado para evitar resbalarse en las superficies interiores.

