**Правила**

**безопасного передвижения в условиях гололедицы**

Выбирайте обувь на микропористой основе, без каблуков и танкеток (для женщин). Если без них не обойтись, то выбирайте модели с более короткими, толстыми и устойчивыми каблуками. Сегодня продаются специальные насадки на обувь, которые улучшают сцепление с обледенелым асфальтом.

 Не носите громоздкие капюшоны или шапки: в них вы не увидите ни того, что происходит по сторонам, ни того, что у вас под ногами.

 Не носите тяжелые сумки, особенно с длинными ручками, так как ваш центр тяжести смещается вбок – при этом стоять или двигаться по обледеневшей поверхности намного сложнее.

 Не переходите через обледеневшие отвалы снега, оставшиеся после расчистки тротуаров, выберите другой путь, пусть он и будет длиннее. Передвигаться нужно осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны и не в карманах – это увеличивает вероятность травмы при падении.

 Выбирайте более безопасный путь: где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, есть освещение. Если же на вашем пути сплошной лед и обойти его нельзя, передвигайтесь скользящим шагом, стараясь не отрывать ноги от земли.

 Необходимо также учитывать, что спешка увеличивает возможность получить травму, поэтому желательно выходить из дома пораньше.

 Пожилым людям рекомендуется использовать трость с заостренным или резиновым наконечником.

 Не стоит догонять отходящий автобус или «маршрутку». Автотранспорт может неожиданно затормозить, и вы рискуете попасть под колеса.

 Если вы поскользнулись, постарайтесь сгруппироваться или хотя бы согнуть ноги, чтобы снизить высоту падения. Если чувствуете, что падаете, не выставляйте руки по направлению падения – можете сломать кости кисти и предплечья. Старайтесь не падать на копчик – его можно легко сломать. Постарайтесь упасть на бок и распределить удар на всё тело. После падения не торопитесь вскакивать и бежать дальше по делам: аккуратно встаньте, посгибайте руки и ноги – боль от травмы может проявиться не сразу. При появлении боли мы настоятельно рекомендуем обратиться за медицинской помощью в травматологический пункт. До получения квалифицированной медицинской помощи облегчить боль можно, используя анальгетики.

 Осадки и туман также снижают видимость на дорогах. В интересах собственной безопасности пешеходам рекомендуется использовать световозвращающие элементы. Кроме того, передвигаться следует только по тротуарам, переходить проезжую часть только по пешеходным переходам, предварительно убедившись в безопасности.