**Не упади на скользком пути**

****Гололедица - не самое приятное, но неизбежное сезонное явление. В этот период из-за неосторожного падения можно получить ушиб или перелом. Чтобы обезопасить себя от травм, нужно следовать некоторым рекомендациям:

1. Носите малоскользящую обувь - с ребристой подошвой, произведенную из мягкой резины или термоэлапластов, без каблуков.
2. Передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву, не спешите, избегайте резких движений, смотрите под ноги.
3. Не держите руки в карманах! Лучше вообще их освободите – ходите с рюкзаком, а не с сумкой, тогда будет проще на льду удерживать равновесие.
4. Избегайте передвижения по обледеневшим лестницам. Если это невозможно, то держитесь за поручни, а ногу при спуске ставьте вдоль ступеньки - в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.
5. Будьте осторожны рядом с проезжей частью, на пешеходных переходах. Поскользнувшись, вы рискуете попасть под колеса проезжающего транспорта.