**Памятка «Осторожно, гололёд!»**

Сегодня мы напомним вам, как правильно поберечь себя зимой, во время гололеда.

Обратите внимание на свою обувь:

— Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе,

— Если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой),

— Откажитесь от высоких каблуков.

Как действовать при гололеде (гололедице):

— Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места,

— Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками,

— Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях,

— Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения,

— Будьте предельно внимательны на проезжей части: не торопитесь и тем более не бегите,

— Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью,

— Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами,

— Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения,

— В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю,

— Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках,

— Не торопитесь подняться, осмотрите себя: нет ли травм; попросите прохожих людей помочь вам.

 

 