**Чтобы не стать жертвой «ледяной дороги»…**

Одними из причин чрезвычайных ситуаций являются гололед и гололедица. При данных явлениях значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы.

Чтобы не попасть в число пострадавших, к неблагоприятным условиям можно подготовиться. Вот простые правила от спасателей, как не стать жертвой «ледяной дороги».

Во-первых, обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. От высоких каблуков лучше отказаться. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

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.

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.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Будьте предельно внимательными при переходе дороги: не торопитесь, и тем более не бегите. Обязательно убедитесь, что автомобиль остановился, чтобы вас пропустить.

Соблюдайте правила! Берегите себя и своих близких!