**Гололед**

Зима – наиболее травматичное время года. Но ушибы, переломы, переохлаждения, обморожения – вовсе не обязательное следствие нашего зимнего быта. При правильных действиях, т.е. грамотном, внимательном отношении к себе и сопутствующим зимнему периоду природным факторам, всего этого можно избежать.

В гололед лучше всего отправляться в дорогу в удобной обуви. Обувь должна быть на микропористой, резиновой или мягкой подошве. Кожа, пластик будут скользить.

Можно наклеить на каблук вырезанные по его форме куски поролона или лейкопластыря; а на подошву - лейкопластырь или шершавую изоленту; наждачную бумагу (на всю подошву, крест на крест или лесенкой). Перед выходом натереть песком. Можно надеть на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы два резиновых кольца, вырезанных из старой грелки.

Походка. Ступать следует всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты. Спешка увеличивает риск падения в гололед. Особую осторожность следует проявлять на проезжей части.

Несколько советов пожилым людям. Выходя из дома, не стесняйтесь взять трость с резиновым наконечником или специальную палку с шипом на конце. Сумка должна быть через плечо. Согласно статистике, две трети травм люди старше 60 лет получают при падении.

Как «упасть правильно». В момент падения надо сжаться, напрячь мускулы, а коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, направленный на вас, таким образом, растянется, его энергия израсходуется на верчение.