# Как вести себя в гололед?

В зимнее время  значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с гололёдом: ушибы, вывихи и переломы.

Чтобы не попасть в число пострадавших и  избежать неприятных последствий, следует соблюдать ряд несложных правил.

Помните о том, что в гололед обувь должна быть на ровной подошве, выполненной из нескользящего материала с нанесением рифлёного узора. Можно прибегнуть к народным средствам защиты от падения на гололеде (наклеить пластырь или наждачную бумагу на подошву, смазать подошвы клеем и пройтись по песку и т.д.). Можно приобрести специальные приспособления на обувь для ходьбы по гололеду, которые более надежны и долговечны.

Особое внимание следует обратить  женщинам! Обувь на каблуках, на платформе, увеличивает шансы оказаться на приеме у травматолога.

Для сохранения равновесия при передвижении по скользкой поверхности необходимо наступать на всю подошву, не держите руки в карманах, это позволит удержать равновесие.

Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги, не торопитесь, и тем более не бегите. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

Помните, что тротуары, остановки городского транспорта, ступеньки при входе в магазины, даже крыльцо собственного дома – это места, где чаще всего падают люди.

При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.