**ПАМЯТКА**  
  
**«Рекомендации по безопасности передвижения во время гололеда»**  
  
1. Если наледь невозможно обойти, то передвигаться по опасному участку нужно, имитируя ходьбу на лыжах – скользящим шагом. Для большей устойчивости ноги должны быть полусогнуты. Надо стараться ступать на всю подошву и делать короткие шаги.  
  
2. В гололед лучше не брать с собой тяжелых вещей, а также хрупких предметов (особенно стеклянных!), чтобы не пораниться осколками.  
  
3. Врачи советуют тренировать вестибулярный аппарат, чтобы уметь балансировать, а также для укрепления костей принимать специальные препараты с содержанием йода и кальция.  
  
4. При падении не следует выставлять перед собой руки в качестве опоры – запястья легко ломаются. Падать лучше на бок, стараясь при этом не сильно напрягать мышцы. Во время падения следует прижать руки к груди, постараться «завалиться» на бок с перекатом на спину. При падении ни в коем случае нельзя садиться – можно очень серьезно травмировать крестец.  
  
5. Если падение происходит со скользкой лестницы, важно защитить лицо и голову: нужно постараться прикрыть их руками. Не стоит пытаться тормозить падение с помощью рук и ног – это только увеличит количество переломов.