

# Как уберечься в гололёд: советы пешеходам



Лучше надеть обувь на устойчивой плоской подошве. Каблук должен быть не выше 3-4 см. Нога должна быть хорошо зафиксирована



Переходя дорогу, не торопитесь, следите за машинами. На скользкой дороге автомобиль не сможет быстро затормозить. Упав, вы не успеете быстро подняться



**X** Если падения не избежать, лучше не пытайтесь удержать равновесие. Стоя можно получить серьезные травмы: вывих шейного отдела позвоночника или растяжение тазобедренного сустава. Не вытягивайте руки вперед, чтобы не сломать их при падении. Не падайте на спину, чтобы не получить сотрясение мозга или перелом позвоночника.



Перед падением попытайтесь сгруппироваться таким образом, чтобы упасть на бок и не повредить позвоночник, руки и лодыжки.