**Поради рятувальників**

**«Як вберегтися від падіння під час ожеледиці»**

Щоб не потрапити до числа потерпілих, потрібно виконувати елементарні правила для пішоходів:

- зверніть увагу на своє взуття: підберіть черевики і чоботи з підошвою на мікропористій основі. Наклейте на підошви пластир або ізоляційну стрічку. Під час ходьби наступайте на всю підошву;

- дивіться собі під ноги, намагайтеся обходити небезпечні місця. Якщо крижану “калюжу” обійти неможливо, то пересувайтеся по ній, як лижник, невеликими ковзаючими кроками;

- будьте гранично уважними на проїжджій частині дороги: не поспішайте, і, тим більше, не біжіть;

- намагайтеся обходити всі місця з похилою поверхнею;

- руки по можливості повинні бути вільними, намагайтеся не носити важкі сумки, не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість падіння.

Якщо Ви посковзнулися – присядьте, щоб знизити висоту падіння. У момент падіння постарайтеся згрупуватися, і, перекотившись, пом’якшити удар об землю.

Не намагайтеся врятувати речі, які несете в руках. Не поспішайте піднятися, огляньте себе, чи немає травм, попросіть перехожих допомогти вам.