**Как обезопасить себя от травм в гололедицу**

Вместе с приходом морозов ежегодно регистрируется печальная статистика травм, связанных с гололедицей. Сейчас у медиков „горячая” пора. Людей доставляют с переломами конечностей, растяжением связок, черепно-мозговыми травмами.

Чтобы уменьшить риск травм в гололедицу, специалисты советуют ходить не спеша, слегка расслабивши ноги в коленах, ступая на всю подошву. Лучшими для ходьбы по льду есть подошвы из микропористой или другой мягкой основой без высоких каблуков. Не держите руки в карманах – это увеличивает возможность не только падения, а и трудных травм. Обходите металлические крышки люков, скользкие участки тротуаров и ступенек, ведь они, как правило, покрытые льдом. Не ходите по краю проезжей части дороги - можно упасть и оказаться на дороге. В „скользкие дни” не перебегайте проезжую часть дороги. В это время тормозной путь машины значительно увеличивается, а падение перед автомобилем, который движется, приводит, как минимум, к увечьям, а возможно, и к гибели. При нарушении равновесия быстро присядьте, т.к. это наиболее реальный шанс удержаться на ногах.

Чтобы чувствовать себя уверенно на скользких улицах, смастерите перед выходом из дома «ледоступы». Для этого наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту на сухую подошву и каблук (крест-накрест) и перед выходом натрите песком (на один-два дня хватает). Можно подошву перед выходом натереть наждачной бумагой, а еще лучше прикрепить её на подошву (но от воды песчинки наждачного бумаги рано или поздно обсыпаются). Или намажьте на подошву клей типа „Момент” и поставьте обувь на песок, после этого можно смело выходить на улицу.