[Осторожно! Гололед!](http://school20.by/press-tsentr/aktualnaya-informatsiya/389-ostorozhno-gololed)

Пока температура не упала до нужного предела, придется соблюдать несколько нехитрых правил, позволяющих сохранить кости в целости и сохранности:

1. Передвигаясь вблизи зданий и деревьев, смотрите не только вниз, но и вверх. Сосульки и обледенелые ветки, которые имеют обыкновение обламываться в ветреную погоду, тоже являются гололедом (гололед – толстый слой льда, образовавшийся на поверхности земли, домов и предметов). И опасны они никак не меньше заледеневшего тротуара.
2. Падая, спасайте свои кости, а не вещи. При падении приложите максимум усилий, чтобы сохранить здоровье, а не сумочку, сапоги или шубу. Хорошее самочувствие в магазине не продается.
3. Падайте правильно: когда почувствовали, что равновесие потеряно, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться. Так сила удара уменьшится. Если вы понимаете, что падаете на спину – срочно прижмите подбородок к груди, а руки вытяните вперед. Не откидывайте голову назад, это может привести к серьезному удару затылком, и ни в коем случае не пытайтесь приземлиться на локти – так вероятнее всего получить перелом. Кстати, установлено, что при падении чаще всего страдают кости, находящиеся между локтем и кистью, ведь падая, многие инстинктивно стараются подстраховать себя, подставив руки. При этом получается, что на них разом обрушивается вся масса тела. А не каждой кости под силу выдержать это. Если вы беременны, старайтесь упасть именно на спину.
4. Не держите руки в карманах – свободными руками проще контролировать равновесие.
5. Если вы точно знаете, что на улице гололед – надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала. Такая обувь гарантированно «доставит» вас до места назначения без падений.
6. При перемещении по льду держите колени расслабленными (как бы полусогнутыми), наступайте на всю подошву.
7. Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или смените ее на лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.
8. Помните, что на льду вас подстерегают сразу две опасности. Вы не только рискуете поскользнуться и упасть, но и попасть под колеса транспорта, у которого сейчас тормозной путь удлинен, как никогда. Поэтому в гололед старайтесь выйти пораньше, никуда не торопиться, не бегать за автобусами и переходить дорогу только на переходах в хорошо освещенных местах.