



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

### **Ходьба в гололед**

С наступлением зимы медики ожидают увеличения числа травм и переломов в связи с гололедом. Но от травм можно уберечься, достаточно знать несколько приемов правильной ходьбы в гололед.

Если вы заметили, что на улице скользко, то надо идти внимательно, не стоит рассматривать других пешеходов, машины или дома. Смотрите себе под ноги. Ногу на землю необходимо ставить полностью на всю подошву. Не напрягайте при этом колени! Ваши руки при ходьбе в гололед должны быть свободны, поэтому если вы несете сумочку, лучше повесьте ее на плечо.

Если у вас скользкая обувь, то ей можно придать цепкости. Для этого отрежьте от наждачной бумаги небольшой кусочек и приклейте его на подошву при помощи самого обыкновенного моментального клея. Некоторые используют лейкопластырь, но это менее надежное средство.

Будьте наиболее внимательны в тех местах, где падение возможно более всего. Это тротуары, которые находятся в непосредственной близости от проезжей части и остановок. Особенно берегитесь металлических крышек люков – на них очень часто падают люди. Перед переходом дороги лучше всего лишний раз подождать, пока проедет машина, а не перебежать прямо перед ней, даже если вам кажется, что она достаточно далеко. Иначе можно упасть и не успеть встать. В таком случае вы рискуете оказаться на больничной койке в результате ДТП.

Если вы, несмотря на все предосторожности, все-таки падаете, то следует знать несколько правил, которые помогут смягчить падение насколько это возможно. Так вы сможете избежать возможных травм:

Как только вы начинаете терять равновесие, тотчас же присядьте, причем резко. Тогда ваше падение произойдет с небольшой высоты. Вполне возможно, что вы и вовсе не упадете. При этом, когда будете падать, втяните как можно сильней голову в плечи, к бокам прижмите локти и спину держите как можно прямой. Благодаря этой группировке вы сможете избежать растяжений и ушибов.

---

