

# ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД!!!



Во время гололедицы надо быть предельно осторожным. Главное - не следует торопиться.

Этот совет полезен людям не только пожилого возраста, но и молодым. Старайтесь ходить медленно, делая более широкий шаг.

Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях, и немного наклоняйте корпус вперед, чтобы

центр тяжести тела был перед ногами.

Не держите руки в карманах, так как при падении у Вас не хватит времени на то, чтобы вынуть их и ухватиться за что-либо - за стену, дерево, кустарник, столб.

И, конечно, падая, сразу отбрасывайте в сторону сумки, которые Вы несете: старайтесь уберечь себя, а не вещи. Не только в гололедицу, но и в сильный мороз опасно ходить в обуви на кожаной подошве, так как она сильно скользит. Настоятельно рекомендуется сделать на нее тонкую резиновую наклейку, которая и предупредит падение, и сбережет обувь. Правильно поступают те, кто делает это сразу же после покупки новой обуви. На каблуки надо набить резиновые набойки. Время от времени можно проводить по кожаным подошвам грубой наждачной бумагой. Но это дает временный эффект. Можно воспользоваться и появившимися в продаже зацепами на обувь.

Еще один довольно простой способ - это войлок. На каблук или на подметку приклеивается или прибивается гвоздями набойки, сделанные из старых валенок. Причем лучше всего для этой цели подходит в качестве материала не голенище валенка, а его подошва.

Как следует вести себя, чтобы при падении последствия были бы наименее тяжелыми? Прежде всего, надо овладеть искусством падать. При падении мышцы должны быть максимально напряжены, тогда подобно упругой пружине, они амортизируют удар. Если же напрячь мышцы, например, рук, то есть опасность получить травму лучезапястного сустава или предплечья.

Падая, старайтесь максимально сжаться в комок: подберите руки, втяните голову в плечи, стремитесь падать на бок. Поступая так, вы отделаетесь легким ушибом, синяком или ссадиной.

Наконец, наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий - занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто занимается физкультурой. Постоянные тренировки воспитывают умения координировать движения и укрепляют мышцы.

**Удачи Вам и равновесия на скользкой дороге!**