

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕДИЦУ

Как уберечься в гололедицу?

Прежде всего, надо быть особенно осторожным. Главное – не торопиться – этот совет полезен не только пожилым, но и молодым людям. Утром лучше встать пораньше, чтобы не спешить на учебу, не бежать и не торопиться. Старайтесь ходить медленно, ступая на всю подошву. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях. На наиболее скользких и гладких участках не отрывайте ноги от обледеневшей поверхности, скользите по ней, как на лыжах. Немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении не хватит времени на то, чтобы ухватиться за что-либо – за стену, дерево, кустарник, столб, или просто сбалансировать.

Чтобы увеличить сцепление со льдом, существует немало незатейливых народных средств. Можно перед выходом приклеить лейкопластырем кусок поролона по размеру каблука или наклеить лейкопластырь (изоляционную ленту) на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком.

Пожилым людям лучше в «скользкие дни» вообще не выходить из дома.

Ну а Вам, ребята, надо овладеть искусством безопасно падать. При падении мышцы должны быть максимально напряжены. Падая, старайтесь сжаться в комок, подберите руки, втяните голову в плечи, стремитесь падать на бок, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, таким образом, растянется и израсходует свою силу на верчение. И, конечно, падая, сразу отбрасывайте в сторону рюкзаки и сумки, которые вы несли: старайтесь уберечь себя, а не вещи. Наконец, наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий – занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто хорошо подготовлен физически. Тренировки воспитывают умение сохранить равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.